Айболит

№10 (564) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Иммунитет сходит с ума

стр. 8

Чеснок полезен для сосудов

стр. 14

Как обустроить дом пожилого человека

стр. 9

ПЕНСИЯ — НЕ ПОВОД ДЛЯ ОТДЫХА

стр. 2

Почему раньше чай пили из блюдца

Зелено — значит молодо

300 граммов зеленых листовых овощей в день помогают сохранить память в пожилом возрасте. Любители зелени гораздо моложе по мозговым показателям. Они лучше помнят недавние события (это проблема для пожилых), легче запоминают информацию, более сообразительны.

Ванилин борется с псориазом

Ванилин обладает целебными свойствами при псориазе. В своем эксперименте специалисты проверили, что ванилин усмиряет зуд и не допускает образования новых бляшек, заживляя кожный покров, измененный под влиянием псориаза. А природный экстракт ванили может полностью предупредить развитие этой болезни. Теперь ученые работают над созданием лекарств на основе ванилина.

ОТ БЕЛОЗУБОЙ УЛЫБКИ СТАНОВИТСЯ СВЕТЛЕЕ, ОТ БЕЗЗУБОЙ — ВЕСЕЛЕЕ.

Полезно знать

● Прекрасно снимает боль в ухе и улучшает слух пар от кипящего отвара листьев шалфея. Горсть листочков залейте кипятком, доведите до кипения. Варите на умеренном огне, согревая больное ухо над образующимся лечебным паром.

● От бессонницы разотрите в ступке по 1 чайн. ложке семян моркови и укропа. Залейте 1 стаканом кипящего молока, укутайте и настаивайте 1 час. Процедите и пейте всю дозу в теплом виде перед сном с 1 чайн. ложкой меда. Курс лечения — 20 дней.

● Чтобы поднять настроение, при депрессии и нервном срыве смешайте по 3 части сушеницы и пустырника, 4 части вереска и 1 часть валерианы. Залейте в термосе 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивайте 7-10 часов, процедите. Выпейте настой в течение дня небольшими порциями независимо от приема пищи.

Новости

В КАНАДЕ ВЫРАСТИЛИ ЖЕЛУДОК

На таком искусственном органе отрабатывают новые методики лечения болезней желудочно-кишечного тракта и испытывают новые препараты. Для его создания изобрели особую ткань, которая способна производить желудочную кислоту. Раньше этого не удавалось. Пока искусственный желудок нельзя пересадить в организм человека.

РАК, УБЕЙ СЕБЯ САМ!

В Австралии изобретено новое средство от рака, которое дает минимум побочных эффектов при лечении. Главный смысл терапии — заставить раковые клетки убить себя и больше не появляться. Лечение непродолжительное. И вывести это средство из организма будет просто. Кроме лейкемии, препарат избавляет от других типов рака.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ АСФАЛЬТ

Он появился в Голландии. Суть инновации такова: когда по такому покрытию проезжает машина, то вырабатывает электроэнергию за счет вибрации. Новая технология позволяет получать на 10 км двухполосного шоссе с загруженностью 600 автомобилей в час до 5 мегаватт электроэнергии. Получается, что дорога может освещать саму себя. Дополнительной энергии для фонарей на этой дороге не нужно.

«ФОРД» ИЗОБРЁЛ ВЕЛОСИПЕД

Накачиваются не только шины, но и рама. Изготавливают велосипед из того же материала, что и бронежилеты. Поэтому рама приобретает стальную прочность. Ее невозможно проколоть. И еще рама выдерживает вес велосипедиста, каким бы тучным он ни был. В спущенном виде велосипед сдувается.

Цифры и факты

■ УШИ, КАК И НОС, РАСТУТ ВСЮ ЖИЗНЬ.

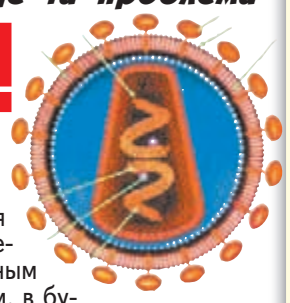
■ ОКОЛО 25 ТЫСЯЧ КЛЕТОК, РЕАГИРУЮЩИХ НА СЛУХ, НАХОДЯТСЯ ВО ВНУТРЕННЕМ УХЕ ЧЕЛОВЕКА.

■ 90% ДЕТЕЙ С ВРОЖДЕННОЙ ТУГОУХОСТЬЮ РОЖДАЮТСЯ ОТ СЛЫШАЩИХ РОДИТЕЛЕЙ.

■ ПОЧТИ ВСЕГДА ЧЕЛОВЕК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ К СОБЕСЕДНИКУ ПРАВЫМ УХОМ, ЕСЛИ НУЖНО РАССЛЫШАТЬ РЕЧЬ НА ФОНЕ ГРОМКОГО ШУМА.

Актуально — Ещё та проблема

Ах, какая «красота»!



И КАК ТАКОЕ КРАСИВОЕ СОЗДАНИЕ МОЖЕТ УБИВАТЬ МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ? ЧТОБЫ НЕ ВДАВАТЬСЯ В ТОНКОСТИ РАБОТЫ ИММУНИТЕТА ЧЕЛОВЕКА, РАССКАЖЕМ ВСЕ СВОИМИ СЛОВАМИ И ПОНЯТНО.

Что делает ВИЧ с организмом? Если кратко — убивает лимфоциты, макрофаги, клетки. Но самое печальное — это мертвый лимфоцит. Кто такие лимфоциты и что они делают? Лимфоцит — это фейсконтроль нашего организма. Даже нет, это вышибала. Фейсконтроль — это макрофаги. Если на тусовку пробрался чужак, которому удалось пройти фейсконтроль, лимфоцит выгоняет его из организма. И запоминает, кого он вышвырнул, чтобы больше не пускать его внутрь. После того как вирус доведет количество лимфоцитов до 200 в микролитре крови, ваш клеточный иммунитет отключится. Организм начнет наполняться всякой нечистью.

Отчего умирают зараженные ВИЧ? Да от любой ерунды, которую вы никогда не замечаете. Каждое апчхи, каждый насморк, порез да тысячи других незначительных болячек, от которых защищает иммунитет, для зараженного проходит в несколько раз труднее — во столько, во сколько меньше количество лимфоцитов в крови.

Как ВИЧ попадает в организм? Вирус передается половым путем при незащищенном контакте слизистых, переливании крови или использовании одного шприца на всех. Возможно внутриутробное заражение — от матери ребенку. Так что, поленившись надеть презерватив во время секса с непроверенным партнером, в будущем рискуете получить «безудержное веселье».

ВИЧ прячется в костях. Исследователи выяснили, почему у больных ВИЧ хрупкие кости. Оказалось, что вирус способен поражать костную ткань. Не случайно у зараженных ВИЧ часто случаются переломы. Еще одна беда: в костях лекарствам трудно добраться до вируса.

И последнее: если вам кто-то «умный» будет говорить, что от ВИЧ умирают, — плюньте ему в лицо. При лечении с помощью высокоактивной терапии больные живут до 70-80 лет и умирают как все. Причем умирают не от ВИЧ, а от СПИДа, который появляется у ВИЧ-зараженных, если не лечиться. Здоровых вам Т-лимфоцитов!

В. С. Дятлов, иммунолог, врач высшей категории

На каждый день

■ ЕШЬТЕ НА УЖИН ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК. НОЧЬЮ КРОВЬ СТАНОВИТСЯ ГУЩЕ, А ОН СНИЖАЕТ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.

■ ДНЕМ НАДО ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН КАПУСТУ И ИНЖИР. ОНИ ПРЕПЯТСТВУЮТ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ.

■ ТАКИМ ЖЕ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЕТ СВЕКЛА.

Как тут, у нас?

Пенсия — не повод для отдыха

1 **Пенсия в России маленькая, зато на пенсию граждане выходят раньше, чем в Европе, Америке, Японии и других странах.** На самом деле в России по трудовой книжке трудится каждый десятый гражданин в возрасте 80 лет. Причем четверть работающих — инвалиды. В возрасте 50-59 лет официально работают 94%. То есть после выхода на пенсию работать продолжают как минимум четыре человека из пяти. В возрасте 60-69 лет работает каждый третий, из них каждый пятый — с инвалидностью. Причем число работающих пенсионеров возросло в 2 раза!

2 **Чем старше человек, тем больше вероятность депрессии.** На самом деле россияне впадают в депрессию после 50 лет. А вот с 80 лет наступает перелом. Уровень счастья в этом возрасте начинает возрастать и вскоре сравнивается с уровнем счастья 30-летних. Причем после 50 лет счастливых мужчин больше, чем женщин. В сельской местности мужчины чувствуют себя счастливее. Наиболее удовлетворены жизнью те, кто имеет детей и внуков, оказывает им материальную поддержку. Одинокие люди меньше довольны жизнью. Кстати, почти 30% российских пенсионеров живут в одиночестве и столько же — парой, остальные — вместе с другими членами семьи.

3 **Россияне много курят и пьют.** Нет, но несмотря на примерное равенство вредных привычек российские пенсионеры имеют более слабое здоровье. По продолжительности жизни россияне отстают от европейцев в среднем на 10 лет. И еще наши пенсионеры реже употребляют овощи (кроме картошки) и фрукты и не любят заниматься спортом.

4 **Продолжительность жизни в России заметно выросла за 25 лет.** На самом деле это не совсем так. За 25 лет продолжительность жизни и мужчин, и женщин увеличилась всего на год.

Травы — это лекарство

И КАК У ВСЯКОГО ЛЕКАРСТВА, У НИХ ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ДАЖЕ ПРОСТАЯ РОМАШКА КОМУ-ТО ПОМОГАЕТ, А ДЛЯ КОГО-ТО НЕБЕЗОПАСНА.

От мелиссы болит голова. Мелисса считается одной из лучших успокаивающих трав. Обладает небольшим болеутоляющим действием, повышает работоспособность, уменьшает тревожность и раздражительность. Но в составе мелиссы есть токсичное вещество цитраль. Если в течение трех недель каждый день пить чай с мелиссой, могут появиться головокружение, головная боль, заложенность носа.

Ромашка вызывает анемию. Ромашку аптечную рекомендуют как желчегонное и противовоспалительное средство. Она хорошо снимает спазмы, помогает успокоить желудок при язве и гастрите, восстанавливает поврежденные слизистые оболочки. Однако если ромашкой лечиться постоянно, это может закончиться железодефицитной анемией. Ведь ромашка не дает железу всасываться в кровь. Передозировка ромашки сбивает менструальный цикл и усложняет течение беременности.

Зверобой не дружит с солнцем. Это растение часто используется как натуральный антидепрессант. Оно снимает воспаление, спазмы в кишечнике и желудке. Но летом зверобоем лучше не злоупотреблять, потому что эта трава увеличивает чувствительность организма к ультрафиолету. Нельзя загорать, если вы принимаете настой или отвары с этим растением, иначе можно получить ожог. Длительное употребление зверобоя может привести к запорам, появлению горечи во рту и болей в печени.

Гепатит от чистотела. Чистотел полезен при печеночных заболеваниях и проблемах с желчным пузырем, зубных болях и пародонтозе. Полипы, бородавки, мозоли, кондиломы прижигают свежим соком чистотела. Но передозировка этого растения может спровоцировать токсический гепатит. Сильная передозировка вызывает тошноту, рвоту, паралич дыхательного центра.

И. Л. Черемушкина, фармацевт

■ Не подсаживайтесь на любую траву, надеясь, что она избавит от всех проблем со здоровьем.

■ Не существует ни одной травы от всех болезней.

Думай, думай

Что видит на этом фото кардиолог? Думаете, счастливую семью? Ошибаетесь. У всех троих — папы, мамы и сына — ожирение III степени. Они весят под 150 кг. И как бы мило это ни выглядело, это огромный риск сердечно-сосудистого приступа или инсульта — кому что достанется. Лишний вес, а уж тем более ожирение, — это огромный риск всяких заболеваний — ишемической болезни сердца, сахарного диабета, варикоза и многих других. Похудеть никогда не поздно. Разница лишь в том, что в молодом возрасте это сделать проще. Но и после 40, 50 и даже 60 лет это реально!

«Аевит»

Не все медики рекомендуют принимать эти витамины, особенно в межсезонье.

Что такое витамины А и Е? Это биологические жировые клетки. Не случайно и тех, и других много в продуктах животного происхождения — масле, сметане, сливках, а также зерновых и их производных — семенах подсолнечника, тыквы, растительном масле. Жиры участвуют в формировании эластичной и прочной кровеносной системы, поддерживают и питают мужские и женские половые клетки. Назначают витамины «Аевит» при заболеваниях органов зрения. Они способствуют восстановлению сетчатки, роговицы, глазного нерва. Разрушение оболочки глаза и нервных окончаний — следствие недостаточного кровоснабжения. Витамины «Аевит» восстанавливают проводящую способность капилляров и сосудов.

При перенасыщении крови витаминами возможна интоксикация организма. Чрезмерное употребление витаминов «Аевит» провоцирует появление кожной сыпи, болей в области желудка (ложный панкреатит), тошноты, рвоты, диареи. Некоторые любители «оздоровить» свой организм становятся гипервозбудимыми, тревожными, страдают хронической бессонницей, судорогами. Избыточный прием «Аевита» в течение длительного времени приводит к необратимым последствиям: витаминному тромбофлебиту, почечной недостаточности... Так что полезность витаминов условна.

Такой случай

Паспорт сгорел сам по себе?

Загранпаспорт Галины Ешкиной из Коми лежал в комоде. Однажды она открыла ящик и чуть в обморок не упала...

Корочка вся обугленная и в дырках. Что за чертовщина? Оказалось, никакой мистики, одна суровая физика. В загранпаспорте нового образца есть специальная электронная микросхема, которая хранит информацию о владельце — фамилию, имя, отчество, дату рождения, номер документа, дату его выдачи и окончания срока действия. Там же хранится рисунок радужной оболочки глаза, отпечатки пальцев. Как и любая электроника, этот микрочип может загореться. Не сам по себе, а например, если рядом есть включенный электроприбор, микроволновка, телефон с мощной батареей, телевизор. У Галины в комоде вместе с паспортом лежал мобильник, неподалеку стоял светильник, туда же убирали пульт от телевизора. Сплошная пожароопасная зона. Конечно, грандиозного кострища от взбесившегося паспорта не случится — он просто будет тлеть в тех местах, куда встроены микрочипы.

ОТ ГРЕХА ПОДАЛЬШЕ ДОКУМЕНТ НОВОГО ОБРАЗЦА ХРАНИТЕ ОТДЕЛЬНО ОТ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ.

И в наши годы мы хотим быть здоровыми

Мне скоро исполнится 81 год. В больницу не обращаюсь вот уже 10 лет, после того как доктор сказал: «А что вы хотите в ваши-то годы?» С тех пор лечусь отварами и настоями трав и разными народными средствами. Раньше о них толком не знала. В молодости у меня был сад. В нем росло столько лекарственных растений! Пришлось продать. Скучаю по тем временам. Пишу, как лечилась. Может, кому-то мои рецепты помогут.

* Для улучшения зрения 22 июня, до восхода солнца, выкапывала корни спорыша, очищала от земли, промывала и высушивала. Затем пересыпала в хлопчатобумажный мешочек и постоянно носила на шее.

* Для улучшения мозгового кровообращения и памяти 2, 5, 11, 14, 20, 23-го числа любого месяца собираю цветы красного клевера. Сушу и готовлю настой: 40 г цветов заливаю 0,5 л водки, настаиваю 2 недели. Пью по 1 ст. ложке перед обедом и перед сном. Курс лечения — 3 месяца. Этот рецепт давала даже врачам после того, как вылечила своего мужа.

* Каждый день ем свою «кашу». Раздавленную головку чеснока смешиваю с 300 г плавленого сыра, натертого на мелкой терке. Добавляю 2 ст. ложки сметаны. Намазываю смесь на кусок хлеба и ем утром и вечером.

P. S. Отвечу на любые вопросы через газету «Айболит». Пишите.

Г. С. Евдокимова, Омск

Развеем сомнения

+7 мифов о зубах

КАЖДЫЙ ЗУБ СВЯЗАН С ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОРГАНОМ, И ЗАБОЛЕВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЗУБА — ЭТО СИГНАЛ, ЧТО ТОТ ИЛИ ИНОЙ ОРГАН НЕ В ПОРЯДКЕ.

1 **К стоматологу ходить не нужно, если зубы не болят.** Хотя бы один раз в год все же надо. Ведь кроме кариеса есть много других заболеваний. Лечить их легче на ранних стадиях. А еще нужно регулярно снимать зубной налет и зубные камни.

2 **Молочные зубы лечить не надо, они все равно выпадут.** Неверно! Лечить зубы малышу нужно обязательно, причем у детского стоматолога. В лечении временных зубов есть ряд особенностей. Молочные зубы выпадают из-за того, что их корни рассасываются. Между ними (или близко к ним) все это время находятся постоянные зубы, которые и прорезываются на месте молочных. Если в детстве не лечить кариес, он может привести к серьезным проблемам с постоянными зубами — нарушению сроков прорезывания, недоразвитию эмали...

3 **Здоровые зубы передаются по наследству, болезни зубов — тоже.** Состояние зубов зависит от множества факторов: перенесенных и сопутствующих заболеваний, питания, качества лечения молочных зубов, особенно гигиены полости рта.

4 **Лучше лечить больной зуб до последнего, чем удалять его.** Зуб — это орган, потеря которого всегда нежелательна. Но сохранять больной зуб, ставший хроническим очагом воспаления, опасно. Бывают ситуации, когда и безнадежный зуб можно вылечить, а почти целый придется удалить.

5 **Чем дороже зубная паста, тем она лучше.** На самом деле важен состав, а не цена. Необходимый компонент любой зубной пасты — фтор. Благодаря ему риск кариеса снижается в 2 раза. И еще зубную пасту нужно регулярно менять. Микробы полости рта очень быстро привыкают к пасте и перестают на нее реагировать.

6 **Кариес появляется от сладкого.** Сладости — прекрасная среда для микробов. В процессе жизнедеятельности они выделяют кислоты, растворяющие эмаль. Старайтесь после булочек, конфеток и тортиков почистить зубы или хотя бы прополоскать рот. А можно съесть яблоко или погрызть морковку.

7 **У человека есть лишние зубы.** Из 32 зубов четыре — зубы мудрости. Они — лишние, так как не участвуют в жевании. Но если «мудрые» зубы бесполезны, почему они до сих пор не исчезли? Ученые зубы мудрости связывают со здоровьем психики.

И. И. Ванеев, стоматолог-ортодонт

Как всё это было...

Мне пересадили сердце в 38 лет...

ЗА ЧЕТЫРЕ ДНЯ ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ ПО ПЕРЕСАДКЕ СЕРДЦА Я ПОСЕДЕЛ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗА ВСЕ 9 МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ.

В 2000 году у меня случился инфаркт миокарда. Помню, ощутил животный страх. Казалось, душа уходит в пятки. В области сердца чувствовалось сильное жжение. Я тогда работал мастером электроучастка на заводе. В медпункте мне сделали кардиограмму, но она ничего не показала. На следующий день я попал в больницу — стало плохо в трамвае. Повезло, что скорая доставила в реанимацию, где работали врачи от Бога. Они срочно ввели лекарство, которое спасло меня от гибели.

С тех пор кочевал из больницы в больницу. Сердце постоянно давало о себе знать сильной одышкой при малейшей физической нагрузке. Это невероятно досаждало. Через год в сердце поставили стент. Еще через год оперировавший меня хирург «обрадовал»: «У вас ишемическая кардиомиопатия. С таким сердцем можно прожить максимум год!» Сказать, что для нас с женой это было шоком, значит, ничего не сказать. Врачи объяснили, что единственный выход — пересадка сердца.

Ровно 9 месяцев и 14 дней я провел здесь, ожидая операции. Тяжело жить в больнице, не зная, когда состоится операция. Но я был терпелив. Чтобы не думать о своей болезни, писал юмористические рассказы о врачах. Супруга до сих пор хранит папку с теми рассказами.

Пока я находился в больнице, видел самых разных людей. Многие впадают в уныние, даже если им предстоит несложная операция. Некоторые умерли у меня на глазах — их сердца были слишком слабыми. Это все очень тяжело переносить. Но я, как долгожитель отделения, старался поговорить с каждым пациентом, найти слова ободрения. Ведь доброе слово способно оказать не меньшую помощь, чем врач и лекарства. Я даже просил хирургов сделать мне операцию Батисты — ушить сердце, чтобы оно лучше справлялось со своей работой. Мне казалось, что ждать еще опаснее. Врачи назначали дату операции, но отменяли... Томительное ожидание продолжалось. Наконец сообщили, что подошла моя очередь на пересадку сердца. Позвонил домой, и жена приехала в тот же вечер.

Четыре дня я, как и врачи, не знал, когда состоится операция. Где-то рядом умирал молодой человек. Врачи ждали лишь нужного момента. Родные умирающего дали согласие на пересадку его сердца и почек. Как только была зафиксирована смерть мозга этого пациента, хирурги взялись за дело. За четыре дня перед операцией я поседел больше, чем за все 9 месяцев ожидания. Тяжко осознавать, что твое спасение зависит от гибели другого человека.

Жена тогда сказала врачам: «Делайте все, чтобы спасти того парня!» А я просил небеса: «Господи, если Ты не можешь помочь ему, спаси меня!»

Перед операцией врачи разрешили мне несколько минут побыть наедине с женой. Без слез не обошлось. Мы просили друг у друга прощения. Прощались... Потом супруга рассказывала, что, когда сидела в холле отделения, увидела бегущую по коридору операционную сестру. Та обняла ее и сказала: «Сердце заработало!»

У меня было такое ощущение, что я заново родился. Родители погибшего парня и врачи дали мне шанс еще пожить на этой земле. Как никто другой понимаю, какое это великое счастье — жить! Как сказал врач, донорское сердце подошло мне практически идеально по группе крови, резус-фактору, весу и размерам. Чтобы орган нормально работал, принимаю препараты, подавляющие иммунную систему.

Э., письмо с сайта

Полезно знать

● **Отравились недоброкачественными продуктами или грибами?** Смешайте в равных частях топленое сливочное масло, сахарную пудру и порошок горького миндаля. Смесь растопите на водяной бане. Храните в темном прохладном месте. Это прекрасное противоядие.

● **Страдаете витилиго?** Разотрите в ступке 5 ст. ложек семян аниса. Залейте 0,5 л оливкового масла, настаивайте в темном месте в течение месяца. Процедите и нагревайте жидкость на огне до появления пузырей, но не кипятите. Смазывайте анисовым маслом белые пятна несколько раз в день.

● **Болит сердце?** Залейте 2 горсти травы мокрицы 0,5 л кипятка, накройте крышкой, укутайте и настаивайте 6 часов. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

Бабушкины рецепты

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ ОТ ГИПОТОНИИ

Залейте 1 ст. ложку сухой заварки 1 стаканом кипятка. Добавьте сахар по вкусу и 1/2 чайн. ложки порошка имбиря. Крепкий чай будет тонизировать, сахар обеспечит организм энергией, а имбирь усилит обменные процессы и улучшит работу сердца. Принимайте этот напиток 3 раза в день в течение недели. Дозу не увеличивайте, иначе может участиться сердцебиение.

ОТ ВАРИКОЗА — ЛИСТИК ОРЕХА

При расширении вен разотрите в кашицу свежие листья грецкого ореха. Заполните 1/2 стеклянной банки и доверху залейте красным вином. Настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите. Смазывайте настойкой больные ноги, продвигаясь от стоп к коленям и выше, 1-2 раза в день в течение 3-4 месяцев.

Ищем причину

Сам себе диагност

■ **Сильный зуд в ушах.** Это признак грибкового заболевания — отомикоза. Посетите лор-врача. Он возьмет соскоб из уха и подберет противогрибковые ушные капли.

■ **Иногда хрустят колени.** Очевидно, им недостает суставной смазки. На этом фоне может развиться артроз. У женщин среднего возраста подобный хруст говорит о дефиците половых гормонов и приближающейся менопаузе. Пора проверить свой гормональный статус и, возможно, начать прием заместительной терапии.

■ **Потемнела моча.** Скорее всего, вы пьете мало жидкости. Но если темная моча сопровождается высокой температурой и слабостью, вероятны более опасные заболевания мочеполовой системы. Разобраться поможет уролог.

■ **Сохнет и шелушится кожа.** Возможно, вы пьете слишком мало воды. У женщин после 35 лет сухость кожи указывает на дефицит женских половых гормонов. Если же шелушение сопровождается сильным зудом — не исключено грибковое заболевание. Уточнить диагноз поможет дерматолог.

Для сердечников

■ В КЛУБНИЧНЫЙ СЕЗОН КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕШЬТЕ КЛУБНИКУ. ОНА НА ТРЕТЬ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА.

■ В ЭТОЙ ЯГОДЕ СОДЕРЖАТСЯ МАГНИЙ И КАЛИЙ, КОТОРЫЕ НОРМАЛИЗУЮТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

■ В КЛУБНИКЕ СОДЕРЖАТСЯ КЛЕТЧАТКА, АНТИОКСИДАНТЫ И ВИТАМИН В, УКРЕПЛЯЮЩИЕ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.

Не запускайте аритмию!

ПОШАЛИВАЕТ СЕРДЦЕ? БЬЕТСЯ ТО БЫСТРО, ТО МЕДЛЕННО? НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ЭТИ СИМПТОМЫ. АРИТМИЮ ЗАПУСКАТЬ НЕЛЬЗЯ!

* Для прекращения приступа сильного сердцебиения накапайте в 1 ст. ложку воды 25 капель корвалола, залейте под язык и держите там, проглатывая частями. Удобно лягте. На грудь положите компресс — марлю, сложенную в 4 слоя и смоченную в теплой воде с 4-5 каплями масла мяты или розмарина, апельсина, лаванды, гвоздики (их можно купить в аптеке).

* Измельчите свежую траву руты и тысячелистника и по отдельности отожмите сок. Затем по 24 капли сока каждой травы добавьте в 1/4 стакана сухого вина. Пейте по 1 чайн. ложке 4 раза в день перед едой. Это средство быстро восстанавливает сердечный ритм.

Пригодится

ГИПЕРТОНИКАМ полезно ежедневно съедать свежие ягоды черной смородины по 200 г (80-100 ягод) перед едой.

ПРИ высоком давлении во время климакса 15 штук гвоздичек (пряность) залейте с вечера 0,3 л теплой (39°С) воды. Настаивайте, укутав, ночь, утром выпейте.

ЗАМУЧИЛ судорожный простудный кашель? Смешайте в пропорции 1:1 по объему порошок имбиря и мед. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды.

УВЕЛИЧЕНА печень? Один разрезанный лимон с вечера залейте 0,3 л кипятка и настаивайте ночь. Утром выпейте натощак маленькими глотками.

К УЧАСТКАМ, пораженным грожей, прикладывайте свежие и отбитые скалкой листья лопуха, смазанные сметаной. Закрепляйте бинтом.

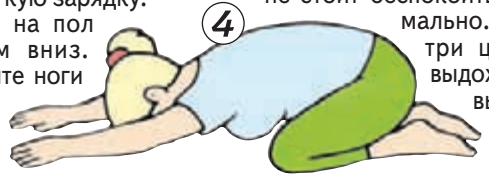
Спазмы в животе

ЧАСТО ИСПЫТЫВАЕТЕ СПАЗМЫ В ЖИВОТЕ, ТОШНОТУ, СЛАБОСТЬ? ПРИ ЭТОМ ЗАМЕТНО УХУДШИЛОСЬ СОСТОЯНИЕ КОЖИ, ДА И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СНИЗИЛАСЬ?

Это может быть связано с неправильной работой кишечника. Предлагаем освоить упражнение из йоги — позу лука. Выполняя его, человек становится похож на лук, кисти здесь работают как тетива, тянут голову, туловище и ноги кверху. Эта асана прорабатывает область живота, где сосредоточены ключевые пищеварительные органы. Эффект создается за счет растяжения мышц пресса и давления на живот, куда смещается центр тяжести.

Важная задача — не прогнуться максимально, а стараться вытянуть ноги и бедра, живот, грудную клетку. Перед упражнением сделайте легкую зарядку.

1 Лягте на пол лицом вниз. Согните ноги в коленях так, чтобы голени были перпендикулярны полу, а подошвы направлены к потолку.



2 Ухватитесь левой рукой за левую лодыжку, а правой — за правую лодыжку. Сделайте полный выдох. На вдохе поднимите от пола грудь, одновременно отодвиньте пятки назад, разгибая ноги в коленях. Дышите глубоко и медленно. Тело при этом может тихонько покачиваться в такт дыханию. Если дыхание будет учащенным, не стоит беспокоиться, это нормально. Достаточно три цикла (вдох-выдох) дыхания. С выдохом медленно (!) опустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол, расслабьтесь. Не все могут выполнить эту асану с первого раза. Для неподготовленных предлагаем другой вариант — не нужно захватывать лодыжки руками.

3 Лягте на живот. Ноги расположите на ширине таза, а руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Согните ноги в коленях так, чтобы голени были перпендикулярны полу, а подошвы направлены к потолку.

Сделайте полный выдох и на вдохе поднимите голову, плечи и грудную клетку на комфортную для вас высоту — так, чтобы шея оставалась длинной (не запрокидывайте ее сильно назад). Вытягивайте позвоночник, направляя макушку вверх. На выдохе оторвите бедра от пола, стараясь поднять стопы как можно выше. Удерживайте это положение в течение двух-трех циклов дыхания. Удлиняйте нижнюю часть спины, направляя выдохи в область поясницы. Выйдите из позы и полностью расслабьтесь.

4 После каждого прогиба сделайте наклон вперед для восстановления равновесия. Сядьте ягодицами на ступни, руки вытяните вперед.

Не навреди

Злоупотребление поваренной солью изменяет кишечную микрофлору. Это, в свою очередь, чревато развитием гипертонии и усугубляет течение аутоиммунных заболеваний, например рассеянного склероза. Такой вывод сделали немецкие ученые, впервые исследовав влияние соли в рационе человека на лактобактерии. Эти бактерии — важная часть микрофлоры кишечника и во многом определяет состояние здоровья человека.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Для здоровья поджелудочной

Сбои в работе поджелудочной железы чреваты развитием сахарного диабета и нарушением пищеварения. Как избежать неприятностей.

ЕСЛИ КУРИТЕ, БРОСАЙТЕ

Установлено, что вещества, входящие в состав табачного дыма, не только разрушают легкие, плохо влияют на сосуды, портят внешний вид кожи, зубов и волос, но и провоцируют рак поджелудочной железы. У курильщиков риск возникновения онкологии возрастает в 2-3 раза.

ЧАЩЕ ЕШЬТЕ КАПУСТУ

Все виды капусты, особенно цветная, брокколи и брюссельская, содержат компоненты, которые благотворно влияют на поджелудочную железу и снижают риск развития злокачественных новообразований в ней. Особенно полезна брокколи, приготовленная на пару или отваренная в слегка подсоленной воде. Ее можно употреблять и в сыром виде в составе овощных салатов. Для нормализации работы поджелудочной железы рекомендуется есть капусту не реже двух раз в неделю.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Сбои в работе поджелудочной железы чаще всего возникают у людей, которые регулярно употребляют алкоголь, продукты, обжаренные во фритюре, жирное мясо, консервы и другую тяжелую пищу. Не лучшим образом на состоянии органа сказывается и чрезмерное увлечение сладостями, особенно высококалорийными тортиками. Их можно употреблять понемногу и нечасто. В ежедневный рацион необходимо включать овощи, фрукты, постное диетическое мясо, морскую рыбу, кисломолочные продукты и крупы, содержащие клетчатку.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ, БОЛИ ИЛИ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. ЭТО ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ И ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ТЯЖЕЛЫХ НЕДУГОВ.

Я с детства привык к перепонкам между пальцами...

На левой руке больше, на правой меньше. Родители объяснили, что это наш «фамильный знак» по мужской линии. Такие перепонки были у моего деда и у прадеда. У отца, правда, не было. А вот у меня опять проявились. В школе особых неудобств мне это не доставляло. Одноклассников не стеснялся, поскольку рос крепким и спортивным. Как-то раз парень на класс старше рискнул обозвать меня утконосом. Но после занятий на заднем дворе школы я преподал ему такой урок, что больше ни у кого не возникало желания давать мне обидные клички. В старших классах даже начал осваивать гитару. Перепонки почти не мешали.

Проблема возникла после поступления в университет. Мне понравилась однокурсница, начали встречаться. Однажды она взяла мою руку в свои — и отдернула их, испугавшись моих перепонок. Не сказала ничего, но начала отказываться от встреч под разными предлогами, и в конце концов мы расстались. Переживал, пару месяцев был в депрессии. А потом решил избавиться от перепонок. Пришел к врачу. После операции мои пальцы стали красивыми. По крайней мере, ни одна девушка теперь не испугается моих рук.

Игорь, Московская обл.

Домашняя аптечка

Разложи таблетки по полочкам

Рассортируйте лекарства: средства от простуды, лекарства для желудочно-кишечного тракта, обезболивающие и т. д. Распределите получившиеся группы по отдельным контейнерам и не забудьте оставить специальную коробку или ящик для аптечки первой помощи.

О. Давыдова, Московская обл.

Процедурная — *Ликбез для пациентов*

Диагноз дивертикулит

КАКИЕ МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПОМОГУТ ПОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ ПРИ ДИВЕРТИКУЛИТЕ КИШЕЧНИКА.

Есть такая процедура — колоноскопия

Это исследование толстой кишки с помощью эндоскопа. Узкую гибкую трубку вводят в задний проход. На ее конце закреплена камера, которая передает изображение на экран монитора. Врач-эндоскопист видит малейшие изменения слизистой оболочки кишечника и при необходимости может безболезненно отщипнуть кусочек ткани для биопсии. На колоноскопию доктор направит при подозрении на дивертикулит, опухоль, язву, при невыясненных причинах кровотечений в кишечнике, кишечной непроходимости, упорных запорах, воспалении толстой кишки.

На рентгене будет видно

Эта процедура позволяет увидеть на рентгеновском снимке очертания толстого кишечника. Чтобы получить изображение кишечника, в него вводят раствор контрастного вещества — сернокислого бария. Обычно это делают с помощью клизмы, но в некоторых случаях раствор дают выпить. По мере наполнения кишечника сделают несколько снимков в положении стоя и лежа. Показания к проведению этого исследования: кровянистые выделения из заднего прохода, боли в области кишечника, гнойные или слизистые выделения из кишки, невозможность провести колоноскопию или она дала сомнительные результаты. При разрыве дивертикула может образоваться свищ. На рентгене будет виден тяж, по которому контрастное вещество переливается из кишечника наружу. Воспалительный процесс может вызвать появление спаек из соединительной ткани. Они тоже заметны на снимке.

УЗИ брюшной полости

Самое безопасное и безболезненное исследование органов брюшной полости. Показания к применению УЗИ: боль в животе; подозрение на опухоль или воспаление окружающих органов; уплотнения, обнаруженные при осмотре. Несмотря на все достоинства, некоторые специалисты считают УЗИ недостаточно достоверным методом.

Лапароскопия

Это метод диагностики и лечения дивертикулита. Во время процедуры хирург делает в брюшной стенке 3 отверстия диаметром около 1 сантиметра. Через них в полость живота вводят миниатюрную камеру, которая позволяет рассмотреть кишечник. 40-кратное увеличение помогает заметить малейшие изменения. Если возникает необходимость, врач удалит дивертикул. Процедура проводится под общей анестезией.

У. М. Селезнева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

ПАРАЦЕЛЬС, врач, философ, алхимик и великий реформатор медицины XVI века:

«Всё есть яд, и всё есть лекарство, главное — верно определить дозу»

Именем Парацельса называют клиники, аптеки и медицинские центры. Неважно, что гениальный швейцарец Россию посещал лишь по слухам. Главное, что имя звучит так же солидно, как Нострадамус, а его пророчества и придумать можно.

ПРИ ЧЕМ ТУТ ЦЕЛЬС?

Меж тем прозвище Парацельс всего лишь значило «превзошедший Цельса», а настоящее его имя было Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Гогенхайм. Почему бы не назвать пару аптек именно так? Любопытно, что Парацельс выбрал псевдонимом именно Цельса. Этот римский хирург собирал и систематизировал греческие источники. Но кто бы вспомнил о нем сегодня, спустя 2 тысячи лет, если бы не причуда знаменитого медика Средневековья? Парацельс оказал римскому коллеге большую услугу.

ОН ОБОЖАЛ АЛХИМИЮ

«Все есть яд, все есть лекарство, главное — верно определить дозу» — это самая знаменитая цитата Парацельса-врача. С этим сложно поспорить и сегодня. Он обучался у многих магов. Тем не менее применение им колдовства не выходило за рамки философии. Парацельс обожал алхимию — через нее он шел к осознанию химии человеческого тела. Он учил, что живые организмы состоят из ртути, серы, солей и других природных веществ, а многие болезни проистекают из нехватки тех или иных элементов. Парацельс первым предположил, что рабочие в шахтах заболевают не от козней злых духов, а из-за радиоактивной пыли, хоть и не догадывался о радиации. Он прямо заявлял, что безумие — болезнь, а не одержимость бесами, чем вызывал недовольство и коллег, и священников.

«Сила воображения — великое орудие в медицине. Она может вызвать болезнь у человека, и она может исцелить его».

Подтверждая свою теорию о яде и лекарстве, Парацельс лечил сифилитиков парами ртути — за много столетий до появления в XX веке препарата на основе мышьяка, использовал опий для обезболивания и настаивал на прямом контакте пациента с врачом. Сейчас эти методы могут показаться примитивными, но в то время больных принято было исцелять пиявками и кровопусканием, чума объявлялась происками дьявола, а вскрытие трупов приравнивали к черному колдовству. Парацельс смотрелся как истинная звезда медицины. С юности он собирал знания не только у алхимиков и магов, но и у военных врачей, хирургов, повивальных бабок, палачей, цирюльников, цыган и пастухов. Практике, и только практике он возвел свой алтарь, отвергая теории древних греков и наживая тем самым немало врагов.

ТАЛАНТЛИВЫЙ ФИЛОСОФ БЫЛ ГРУБИЯНОМ

Тяжело назвать причины, по которым к Парацельсу вообще прислушивались, назначали профессором с высоким жалованьем и позволяли вести лекции в Базельском университете. Если в двух словах — потому что методы Парацельса реально работали. Но этого оказывалось недостаточно, чтобы удержать его на почетных должностях больше пары лет. Да, Парацельс был настоящим гением, а еще — самоучкой, упрямцем, бунтарем и грубияном, каких свет не видывал. Но проблема была не столько в его дурном характере, а в том, как он продвигал свои убеждения.

Чего стоит такой случай. Заболел каноник — духовное лицо высокого ранга. Причем настолько тяжело, что все местные врачи советовали готовиться к путешествию на Небеса. Каноник умирать отчаянно не желал и пообещал 100 золотых гульденов тому, кто его исцелит. На зов явился Парацельс, у которого с деньгами по жизни было туго. Он прописал лечение, и через неделю больной встал на ноги. Выздоровев, он внезапно вспомнил о мире материальном и выплатил спасителю лишь 6 монет. Возмущенный Парацельс подал в суд — и проиграл. Разозлившись еще больше, он наорал на судью, а затем написал на него же оскорбительную листовку. Уже на следующий день вышел указ об аресте опасного бунтовщика. Парацельсу пришлось уносить ноги, потеряв и деньги, и репутацию.

«Задача врача — восстановить равновесие в организме больного».

«Страх ослабляет человека и отдает его на растерзание болезням».

ОН СЧИТАЛ СЕБЯ ИЗБРАННИКОМ БОГА

Несдержанность была лишь верхушкой айсберга пороков гениального врача. Преподавая в университете Базеля, он из принципа игнорировал латынь, вещая и составляя труды на немецком языке. На упреки коллег отвечал или язвительной критикой, или отборной бранью — в зависимости от степени опьянения. А выпить Парацельс любил. Иногда он являлся на лекции в нетрезвом состоянии. Но студенты его обожали. Сам Парацельс был о себе высокого мнения. Он говорил: «Я избран Богом, чтобы извести все фантазии надуманных и лживых работ, будь то Аристотель, Гален, Авиценна или любой из их последователей».

Доказывая свое превосходство над «лживыми словами» Аристотеля и прочих, Парацельс сжег несколько их произведений прямо перед воротами университета. Чем вызвал очередную волну восхищения у молодежи и вполне понятное увольнение.

СКИТАЛСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ

Парацельс провел в скитаниях по свету всю юность и молодость, посетив все страны Европы, а, по непроверенным слухам, также Северную Америку, Палестину и Россию. Бродягой он стал и после изгнания из Базеля, ведь по-настоящему хорошо он умел лишь врачевать, но настроил против себя большинство врачей. В 1529 году, явившись в Нюрнберг, Парацельс попытался восстановить свое доброе имя. На него спихнули 15 неизлечимых больных — прокаженных и страдающих слоновьей болезнью. За несколько недель он исцелил девятерых... и был изгнан из города врачебным сообществом, испугавшимся опасного конкурента. Тогда Парацельса пригласил в Зальцбург герцог Эрнст Баварский, но не в качестве доктора, а как знатока оккультных наук. Тот с радостью принял приглашение, однако оседлая жизнь продлилась недолго.

В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ПАРАЦЕЛЬС ОШИБСЯ

Парацельс скончался 24 сентября 1541 года. Версии называются разные — от гнойного воспаления уха до заказного убийства. Самая вероятная — отравление парами ртути при лабораторных опытах. В какой-то момент алхимик ошибся с дозой, и лекарство обернулось ядом.

Врачебные труды и рецепты снадобий, последователи и подражатели, научный подход и введение химии в медицину — наследие Парацельса оказало огромное влияние на развитие человечества. И пусть при жизни он слыл колдуном, шарлатаном, хамом и бунтарем. Возможно, именно ненависть ханжей и завистников заставляла его не останавливаться на достигнутом.

О мистике и ясновидении

■ ТО, ЧТО В ОДНОМ ВЕКЕ СЧИТАЮТ МИСТИКОЙ, В ДРУГОМ СТАНОВИТСЯ НАУЧНЫМ ЗНАНИЕМ.

■ ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ СПОСОБНОСТЬЮ ПРЕДВИДЕТЬ ГРЯДУЩИЕ СОБЫТИЯ ВО СНЕ. И ТО, ЧТО ВИДИТСЯ В ПОДОБНЫХ СНАХ, ЕСТЬ ПРОРОЧЕСКИЙ ДАР, ОТРАЖЕНИЕ МУДРОСТИ В ЧЕЛОВЕКЕ.

■ СПОСОБНОСТЬ К ЯСНОВИДЕНИЮ И ПРЕДВИДЕНИЮ ПРОЯВЛЯЕТСЯ У ДЕВСТВЕННИЦ И НЕВИННЫХ ДЕТЕЙ, ЧЕЙ РАЗУМ НЕ ОМРАЧЕН ПАМЯТЬЮ ЗЛЫХ ДЕЛ, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ СНА.

Стихи наших читателей

ВЕСНА

Уходит март
под птичий гвалт,
Под перемену настроенья,
Наивные слова любви
Рифмуются
в стихотворенье.
Мечта на алых парусах
Несет меня в тот мир
несложный,
Где вечно восемнадцать
лет,
Где невозможное возможно.
Возможно лето средь зимы,
Когда ответное признанье,
И горечь скорби
в ясный день —
В часы обид и расставанья.
Здесь все открыто,
от души —
И гнев, и слезы, и разлуки,
И первый нежный поцелуй,
Объятий трепетные руки...
Уходит март — грядет
апрель,
И музыка звучит другая.
На клавишах весны капель
Аккорды счастья
набирает...

Н. В. Злобина,
ст. Ессентукская,
Ставропольский край

А ГОРИЗОНТ ЗОВЁТ, ЗОВЁТ...

Взойдет окраина села
Вратами радужной погоды,
Не пожалею эти годы,
Что добрым людям отдала.
Но что же нужно мне самой?
Хочу до устали, до боли,
С утра до ночи светлым
полем
Идти до кромочки земной.
А горизонт зовет, зовет
И отдаляется без меры.
Я столько лет живу
без веры...
Она сама меня найдет...

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

ДОЖДЬ-ЗАНУДА СТУЧИТ ПО КРЫШЕ...

Дождь-зануда стучит
по крыше,
На звонки я не отвечаю,
Воздух свежим озоном
дышит,
Я, родной, по тебе скучаю.
Жаркий полдень, потоки
света,
Комары зудят, докучают,
Я стою у окна... Ну где ты?
Очень я по тебе
скучаю.
Поздний вечер ,
и птиц не слышно,
Только иволга вся
в печали,
Вся лужайка
цветами
дышит,
Я опять по тебе
скучаю...
Чу! Шаги! И все
ближе, ближе,
Я во тьме силуэт
различаю,
Я тебя, мой
любимый, вижу
И в объятья свои
встречаю.

Г. Ткачева, Ставрополь

Акация зацветает...

■ Если беспокоят боли в желудке, кишечнике, пищевая аллергия, желудочные кровотечения, пиелонефрит, мочекаменная болезнь. Возьмите 1 ст. ложку сухого цвета белой акации на 0,5 л воды, кипятите 3 минуты. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 30 дней.

■ При воспалениях женских половых органов и при белях поможет настойка свежих нераспустившихся цветков белой акации. Залейте 200 г цветков акации 0,5 л водки, настаивайте 2 недели. Молодым женщинам принимать настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, а девочкам и пожилым женщинам — по 1 чайн. ложке.

■ При инсульте (паралич), рассеянном склерозе, тромбофлебите готовят настойку цветков акации (200 г свежих цветков или 50 г сухих на 0,5 л водки, настаивают в темном месте 21 день, периодически встряхивая, процеживают). Протирают настойкой при инсульте неподвижные конечности от пальцев вверх, при рассеянном склерозе — область позвоночника. Смазывают, слегка растирая, участки, поврежденные тромбофлебитом, от 3 до 5 раз в день.

■ При ишиасе (невралгии седалищного нерва), радикулите, артритах, артрозах, подагре, ревматизме помогает в качестве растирания настойка 100 г свежих цветков белой акации на 300 мл водки (настаивайте 14 дней, периодически встряхивая). Кроме растираний, принимайте настойку внутрь по 20-30 капель с 2 ст. ложками воды за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

Как очистить лёгкие за 48 часов

Чистка легких помогает улучшить их емкость и предотвратить инфекции.

* За 2 дня до очищения откажитесь от всех молочных продуктов.

* Накануне курса перед сном выпейте чашку мятного чая. Он помогает расслабить дыхательные пути. И еще этот напиток обладает антигистаминным и фантастическим противоотечным эффектом.

* Утром выжмите сок двух лимонов, смешайте с 1,5 стакана воды и выпейте перед завтраком. Лимоны способствуют дезинтоксикации организма, в том числе и легких, стимулируют работу лимфатической системы, помогают очистить кровь. Через 2 часа выпейте 1,5 стакана свежего грейпфрутового сока. Он содержит натуральные антиоксиданты, которые улучшают работу дыхательной системы.

* Между завтраком и обедом выпейте 1,5 стакана морковного сока. Он способствует ощелачиванию крови.

* За обедом выпейте 2 стакана любого сока, богатого калием (яблочный, виноградный, огуречный или кабачковый) — он тонизирует и очищает. А перед сном — 2 стакана клюквенного сока или сока красной смородины, брусники. Они так же, как и антибиотики, борются с бактериями.

* Очищающие ванны с розмарином. Особенно полезны тем, кто курит. В сигаретном дыме содержится более 4000 вредных химических элементов. Это растение — мощный детоксификатор. Как приготовить розмариновую ванну? Всыпьте хорошую горсть травы в 3-4 л горячей воды. Кипятите 10 минут, вылейте отвар в ванну и посидите в ней 15 минут.

* Выполняйте кардиоупражнения. Сами по себе они не очищают легкие, но помогают им хорошо работать, снабжая кровеносные сосуды кровью. А еще делайте дыхательные упражнения. Нужно вдохнуть поглубже, затем задержать дыхание на 2-3 секунды, после чего глубоко выдохнуть. Повторите это упражнение 7-8 раз.

Пригодится

■ ПРИХВАТИЛ ЖИВОТ? ЗАПАРЬТЕ ГОРСТЬ ЛИСТИКОВ МЯТЫ, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ОСТУДИТЕ, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ЛИМОННОГО СОКА И ВЫПЕЙТЕ.

■ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ СМЕШАЙТЕ 2 ЧАСТИ КАСТОРОВОГО МАСЛА С 1 ЧАСТЬЮ ДЕТСКОГО КРЕМА И СМАЗЫВАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

О «звёздочке»

ЧТО ЛЕЧИТ БАЛЬЗАМ «ЗОЛОТАЯ ЗВЕЗДА».

Главный секрет «звездочки» — в букете натуральных масел гвоздики, эвкалипта, мяты, шиповника, корицы. Угадываются они даже по запаху. Плюс ментол, обладающий обезболивающим действием.

■ При артрите и артрозе втирайте бальзам в больное место 2-3 раза в день до полного впитывания.

■ При первых признаках простуды «звездочку» втирайте в область висков, затылка и на крылья носа. Можно проводить ингаляции, растворив в 0,5 л горячей воды немного бальзама (с булавочную головку) и 10 минут дышать над паром.

■ Головная боль пройдет через 20-30 минут, если немного бальзама легкими движениями втереть в виски и нанести на затылок.

■ При пародонтозе небольшое количество бальзама (размером с две спичечные головки) нанесите на зубную щетку и смажьте слизистую полости рта. Подождите 5-10 минут, после чего почистите зубы обычной пастой. Процедуру проводите утром и вечером.

СОК ЖИВИЦЫ ТОЖЕ ПРИГОДИТСЯ

Для лечения катаракты живица должна быть пихтовая или сосновая, но не еловая. Ее собирают со ствола дерева — просто проводят рукой и определяют на ощупь корковые участки, выбирая особенно эластичные и упругие. Здесь надо сделать надрезы и собрать выступающую жидкость в заранее приготовленную емкость. Этот сок и есть живица. Ее надо смешать с растительным маслом, лучше облепиховым, но подойдет и очищенное подсолнечное. Тщательно смешивают 3 части растительного масла и 1 часть живицы. Применяют в качестве глазных капель. Дозировка — 1 капля в каждый глаз один раз в сутки. Курс лечения — 30-40 дней. Помните, что применять это средство надо только в свежем виде. При длительном хранении его полезные свойства теряются. И еще: капли вызывают жжение, поэтому придется потерпеть. Наибольший эффект от лечения живицей достигается на ранних стадиях возникновения катаракты.

МЕДОВЫЕ КАПЛИ ОТ КАТАРАКТЫ

В меде имеются микроэлементы, которые способны останавливать развитие катаракты и улучшать зрение. Полезнее всего цветочный мед, но не темный, а как можно светлее. В первые полмесяца медовые капли нужно готовить в соотношении 1:4, то есть 1 часть меда на 4 части дистиллированной воды. Такие капли надо хранить в холодильнике не дольше трех дней. Доза — по 1 капле в каждый глаз до пяти раз в день. Если медовые капли сильно жгут глаз, увеличьте количество воды. По мере продолжения лечения увеличивайте концентрацию капель, доведя к концу месяца соотношение 1:1 или почти 1:1. Курс лечения катаракты больной определяет сам, в зависимости от своих ощущений. Если есть улучшение и нет побочных эффектов, то лечение можно продолжать и дольше четырех недель.

P. S. Медовые капли противопоказаны при сахарном диабете и аллергии на мед.

Прикинь на себя — ***Ситуация***

Откуда газы?

СЪЕЛ 2-3 КИСТИ ВИНОГРАДА — И НАЧИНАЕТ РАСПИРАТЬ В КИШЕЧНИКЕ: ПОЯВЛЯЮТСЯ БРОЖЕНИЕ И ГАЗЫ.

В норме газы выходят 8-10 раз в сутки. За год получается 2900 раз, а за всю жизнь мужчина выпускает 235000 «зарядов», а женщина – 208000. Газы в кишечнике необходимы, поскольку толкают стенки кишечника и заставляют их сокращаться, продвигать пищу. Но бывает, что газов образуется слишком много из-за неправильного питания. Поехал человек в деревню, напился молочка из-под коровки, поел фруктов, и газы тут же дадут о себе знать. И с пива кишечник может раздуть, если заедать его жирной свининой или одной кислой капустой. Но если употреблять и то, и другое вместе, эффект будет другим — жирное «погасится» кислым. Давно замечено: жителей Германии и Чехии газы не мучают. Потому что там подают пиво с кислой капустой и свиными сардельками.

Тоже лекарство

СОК АПЕЛЬСИНА — ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ КОМПРЕССОВ, ПРИМОЧЕК, ОБМЫВАНИЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАСТАРЕЛЫХ РАН И ЯЗВ. НА СВЕЖУЮ РАНУ МОЖНО НАЛОЖИТЬ КАШИЦУ ИЗ РЕПЫ.

Как начало зудеть всё тело! Видимо, аллергия на шампунь...

Я работала ветфельдшером. Всех молодых животных, а также птиц от поноса лечила слабым раствором марганцовки. Раны тоже заживляла с ее помощью, а также присыпкой расторопши. А в прошлом году открыла для себя еще одно полезное свойство марганцовки. Помылась я в бане с новым шампунем и новым мылом, ополоснулась водой, обсохла. И тут как начала зудеть кожа! Все тело! Видимо, была аллергия на шампунь или мыло. Не знала, куда деться! А у меня всегда на полке стоит бутылочка с раствором марганцовки. Я не стала тревожить своих родных. В широкий бинт длиной 1,5 м вшила кусок ваты. Смочила в крепком растворе марганцовки и начала обтирать тело, как мочалкой: спину, бока. Процедуру за день сделала 4 раза — и зуд утих. Спала как убитая — марганцовка помогла!

Т. М. Безъязыкова,
с. Новая Жизнь, Казахстан

Иммунитет сходит с ума

Почти в каждой семье есть человек, страдающий аллергией. Кто-то заливается слезами, если в комнате появились цветущие растения. Кто-то не может погладить кошку без чихания. Аллергией страдает треть россиян, а по прогнозам Института иммунологии, скоро каждый второй получит этот диагноз.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ НА САМОМ ДЕЛЕ? И КАК С НЕЙ ЖИТЬ?

Аллергия существовала всегда. Первый египетский фараон Менес, живший около 3050 года до нашей эры, страдал от аллергии на укусы насекомых. Его убил анафилактический шок после укуса осы. Подробное описание аллергии на молоко и цитрусовые находим у отца медицины Гиппократа. Средневековые историки рассказывали о «чесотке», которая мучила короля Англии Ричарда III, когда тот лакомился земляникой. Многие великие люди были аллергиками. Бетховен, Вивальди, Петр Первый страдали аллергической астмой. Наполеон маялся от «цветочного» насморка. Один из приступов произошел с ним во время знаменитого сражения при Ватерлоо, когда великий полководец с трудом вел бой — постоянно чихал.

Первая серьезная массовая вспышка аллергии охватила Европу в XIX веке, когда появились поезда, а вместе с ними и многочисленные жертвы паровозного дыма и копоти.

В дореволюционной России аллергия долго считалась болезнью аристократов и богачей: они покрывались пятнами, кашляли и чихали после обильного приема заморских экзотических продуктов. Привычная народная еда — хлеб, молоко да каша — никакой аллергии не вызывала. А вот ананасы с бананами русский организм поначалу на дух не переносил. Экзотическая пища — главная причина аллергии, так до сих пор считают многие ученые.

ЧТО ДЕЛАЕТ ХРАБРЫЙ ЗАЩИТНИК С ВРАГОМ?

Сражается! Так поступает и иммунитет. Обнаружив в организме антиген, он выбрасывает в кровь свое главное оружие — гистамин, который в больших количествах может привести к смерти. Можно сказать, что, сражаясь с чужаком, наш иммунитет убивает нас самих. В первую очередь аллергию вызывают те вещества, которые не знакомы человеческому организму генетически.

По другой версии, аллергия — это болезнь, которую иммунитет вызывает просто «от безделья». Как и любой орган, он должен работать — бороться с врагами, но применение всевозможных лекарственных препаратов и излишняя стерильность лишают его работы, и он «сходит с ума» — борется против организма. Так что в любом случае аллергия — это болезнь цивилизации. Обилие непривычной еды, прием лекарств, поездки в экзотические страны делают иммунитет излишне агрессивным. Это приводит к аллергическим реакциям. Иммунитет просто не понимает, от чего ему защищать. Ну и воюет против нас.

ЧИСТОТА И ПОРЯДОК — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ?

Сегодня медики настроены иначе: назад, в грязь! Современный человек лишает себя жизненно важного контакта с различными бактериями. Частое мытье удаляет с кожи «натуральные масла» — кожное сало. Оно от природы предназначено для защиты и увлажнения кожи. Разрушая эту природную смазку, человек становится уязвимым.

Аллергия — это цена, которую человечество платит за спасение от паразитов. Как только врачи научились избавлять пациентов от «сожителей», число больных астмой и экземой сильно возросло. Лишенный своих конкурентов, иммунитет начал нападать на все, что кажется ему небезопасным. Американские светила взялись даже лечить аллергию, размножая в человеческих кишечниках патогенные бактерии.

Российские медики согласны: идеальная чистота вызывает аллергию. Практически все моющие средства содержат сильнейшие аллергены, часто опасные. Прочтите состав любых моющих средств, которыми мы чуть ли не каждый день чистим жир, накипь, ржавчину, отбеливаем белье или избавляемся от микробов в унитазе. Изначально большинство этих средств создано для нужд военной промышленности еще в Первую мировую войну. В гитлеровской Германии хлор применялся в гигиенических целях в концентрационных лагерях. А сегодня он присутствует в большинстве домов.

- НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА ЧИСТОТОЙ. ДУШ И ВАННА — ТОЛЬКО ПО НЕОБХОДИМОСТИ.
- СВЕДИТЕ ДО МИНИМУМА ПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЮБОЙ НЕОРГАНИЧЕСКОЙ ХИМИИ — СЪЕДОБНОЙ, КОСМЕТИЧЕСКОЙ И БЫТОВОЙ.

Токсичные химические концентрации от 2 до 5 раз выше в любом доме, чем за его пределами. Экологи бьют тревогу: внутри домов — экологическая катастрофа! На многих средствах стоят отметки «опасно при попадании на кожу и слизистые». Но ведь когда мы разбрызгиваем аэрозоль, то смертоносный яд обязательно попадает в легкие! Мы, естественно, не будем есть ложкой ядовитые средства для мытья посуды, но они в любом случае останутся на тарелках и чашках, если не полоскать посуду несколько раз.

То же самое — со стиральным порошком. При обычном полоскании он обязательно остается на одежде. Шампуни, ополаскиватели, полироли, освежители воздуха на самом деле уничтожают не только воздух, но и нас. «Почему правительство ничего не делает, чтобы предотвратить заражение?» — этим вопросом не раз задавались экологи. И сами же на него отвечали: «Экономические интересы всегда выигрывают битву». В 1987 году они предложили запретить продажу и использование жидкости для очистки стекол, освежителей воздуха и всех аэрозольных продуктов. Но не добились успеха. Аллергия сегодня, к сожалению, — отличное средство заработка. Ушлые предприниматели заманивают людей «неаллергенными» кошками, всевозможными товарами с пометкой «не вызывает аллергию». Но ни один эксперт не сможет гарантировать полную защиту от аллергии! Потому что она хитрее и коварнее.

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМУ ЗАМОРСКОМУ. ЧЕМ ДЛИННЕЕ СОСТАВ ЛАКОМСТВА, ТЕМ ОНО ОПАСНЕЕ, А ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ.

НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...

Вещества, вызывающие аллергию, медики называют провокаторами. Стандартных провокаторов пищевой аллергии всего семь. Это молоко, орехи, яйца, рыба, моллюски, пшеница и соя. Они вызывают аллергию чаще всего. Это не значит, что, избегая их и ограничив использование вредных химических средств, человек может уберечься от аллергии. Ее может вызвать даже любовь.

В России аллергия на лекарства иногда приводит к летальному исходу. В Самаре пенсионер скончался после внутримышечной инъекции лидокаина (известное обезболивающее средство). В Сибири женщина впала в кому из-за сильнейшей аллергической реакции на антибиотик, который врачи планово ввели ей в роддоме после кесарева сечения. В городской детской больнице умер 7-летний мальчик после того, как врачи ввели ему препарат. Причиной стал анафилактический шок, то есть аллергическая реакция на препарат.

Аллергия страшна тем, что бьет неожиданно. Покупаешь гипоаллергенную подушку, но ведь на наволочке могут сохраниться остатки стирального порошка, вызывающего заболевание. Соблюдаешь диету? Но никто толком не знает, из чего состоят хлеб, колбаса и сыр. Даже если знать состав продукта, никто не гарантирует, что корову, из которой сделана колбаса, не пичкали антибиотиками и гормонами, а зерно для каши не взросло на пестицидах.

АЛЛЕРГИЯ К ТОМУ ЖЕ МНОГОЛИКА

Часто эту болезнь путают с другими. Например, ребенка много лет мучил стоматит. Чем только не лечили, но становилось только хуже. Пока не выяснилось, что стоматит — это проявление аллергии на пыльцу растений. Еще один случай. Мужчина мучился гастритом, а в итоге выяснилось, что это тоже одна из форм аллергии. Известны случаи аллергии на вибрацию мобильных телефонов, на свет, на холод, солнце и даже на людей. Ее могут вызывать естественные человеческие выделения — пот, моча, слюна и семя. Опытные врачи-аллергологи рассказывают о своих пациентах, которые жаловались на кожную сыпь, насморк или конъюнктивит после секса или поцелуя.

Но самая модная на сегодняшний день версия повального распространения аллергии — это не чистота, не гигиена, не пестициды и не отвратительная экология. А психологические проблемы человечества, которые проявляются в виде болезней.

АЛЛЕРГИЯ «ОТ НЕРВОВ»

Например, детские травмы и страхи могут впоследствии привести к аллергии. Классический пример: ребенка в детстве испугала собака, и у него развилась аллергия на собак. Даже элементарное резкое прекращение грудного вскармливания может вызвать у младенца пожизненную аллергию на молоко. Она связана с психологической травмой младенца.

Иммунную систему надо тренировать как мускулы, утверждают ученые. Ведь аллергия — это страх, неприязнь, злость, ненависть, отвращение и брезгливость к людям или самой ситуации. Например, женщина несколько лет мучилась простудами. Заболевала на работе, садилась на больничный и поправлялась. Но стоило снова прийти в офис — поднималась температура, и женщина задыхалась от кашля. Много лет работая бухгалтером, она ненавидела свою работу. И вот однажды решила изменить жизнь. Уволилась, окончила курсы маникюра и стала работать в салоне красоты. Простуды чудным образом прекратились. Выходит, у нее была аллергия на нелюбимое дело.

ПАНАЦЕИ ОТ АЛЛЕРГИИ ЕЩЕ НЕ НАЙДЕНО

В России ее симптомы снимают антигистаминными препаратами. Эту болезнь лечат, используя так называемую прививку от аллергии, — в организм мелкими порциями вводят аллерген. Считается, что этот метод — один из самых эффективных. Но, к сожалению, пока никто точно не знает, почему, откуда появилась эта зараза и как от нее избавиться окончательно.

Е. Г. Новоселова,
аллерголог-иммунолог

Сон на спине самый полезный

■ **Спать на спине рекомендуется при проблемах с позвоночником** и суставами. Такая поза предотвращает появление изжоги и морщин. Однако это одна из худших поз при проблемах с носом, высоком кровяном давлении и храпе.

■ **Чтобы избавиться от храпа,** используйте пухлую подушку (или маленькую под шею), чтобы верхние дыхательные пути были в правильном положении.

■ **При насморке** слизь за ночь будет скапливаться в пазухах. В такой ситуации используйте несколько подушек, чтобы поднять голову чуть выше и создать наклон (не слишком большой, иначе навредите шее).

■ **Болят спина и суставы?** Положите маленькую подушку под шею, большую, но плоскую, — под колени, а скрученное полотенце — под поясницу. Это поддержит позвоночник и обеспечит нормальный кровоток.

ПОЧЕМУ СЛОВОСОЧЕТАНИЕ «МАСЛО МАСЛЯНОЕ» СЧИТАЕТСЯ БЕССМЫСЛЕННЫМ, А «ХРЕНОВЫЙ ХРЕН» ИМЕЕТ СМЫСЛ?

На каждый день

● Чай из одуванчиков очень богат кальцием и антиоксидантами. Это незаменимый помощник в профилактике и лечении остеопороза. Залейте 1 ст. ложку травы одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Выпейте весь объем в течение дня в 3 приема. Курс лечения — 3-6 месяцев.

● Улучшить работу вялого кишечника можно при помощи настоя корня сельдерея. Натрите 50 г корня на мелкой терке, положите в банку, влейте 1 л воды и оставьте на ночь. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Храните в холодильнике.

● После длительного приема антибиотиков пищеварение нарушается. Нормализовать его можно при помощи корня лопуха. Измельчите его, залейте молоком (1 стакан на 2 ст. ложки свежего или 1 ст. ложку сушеного корня). Доведите до кипения на медленном огне и варите 20 минут. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день в течение 2 недель.

Прочти и передай другому

Как обустроить дом пожилого человека?

ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА РОДНОЙ ДОМ ИНОГДА МОЖЕТ СТАТЬ ИСТОЧНИКОМ ОПАСНОСТИ И ГРОЗИТЬ ТРАВМАМИ. ЧТО ЖЕ НАДО ПРЕДУСМОТРЕТЬ?

1 Уберите с пола провода. Надежно закрепите их вдоль стены или спрячьте в короба для проводов, чтобы за них невозможно было зацепиться.

2 Не загромождайте проходы. В возрасте появляется привычка опираться о стену, а стоящие здесь вещи могут помешать.

3 Коврики на полу замените ковровым покрытием. И прячьте его края под мебель и порожки для пола. Так об него невозможно будет споткнуться.

Падение пожилого человека из-за домашних питомцев чаще всего заканчивается переломом шейки бедра.

4 Поставьте рядом с кроватью тумбочку. Это позволит держать нужные лекарства и чашку с водой под рукой.

5 Следите, чтобы мебель была комфортной высоты. Пожилому человеку очень трудно вставать с низеньких диванов и кровати. Но многие бабушки и дедушки привыкли к низким кроватям (диванам), с которых им с возрастом все труднее вставать. Кровать нужно заменить на самую высокую из тех, сидя на которых, пожилой человек хорошо достает ногами до пола (ноги не должны висеть). Найдите место для поручня, за который бабушка или дедушка может взяться, вставая.

6 Постелите на дно ванны резиновый коврик. Он не даст поскользнуться. Еще лучше — установите душевую кабину. Перебираться через бортик ванны в какой-то момент станет затруднительно. Компромиссный вариант — сиденье, установленное на бортиках ванны. Расположившись на нем, будет проще перекинуть ноги. Да и мыться можно сидя.

7 Купите мобильный телефон с крупными цифрами и настройте кнопку быстрого вызова для особенно нужных номеров, например вашего. Пожилой человек сможет сделать звонок нажатием одной клавиши.

8 Посмотрите на кухонный кран: если он брызгается, пол рядом с раковиной постоянно будет скользким. Поменяйте дизайн смесителя, чтобы избежать риска падения.

9 В квартире газ? По возможности установите плиту с газоконтролем. Он перекроет подачу топлива, если огонь вдруг потухнет.

10 Оборудуйте ванну и туалет поручнями. Они создадут опору при вставании.

Если вы пожилой человек и у вас дома есть кошка или собака, перед тем как встать с кровати, обязательно позовите их. Самый распространенный бытовой несчастный случай, который в 70% случаев заканчивается переломом шейки бедра, — человек спотыкается о неожиданно вскочивших кота или собаку, теряет равновесие и падает.

Авось поможет! — *Проверено на себе*

Псориаз лечится!

Я убедилась в этом лично. Конечно, лечение не быстрое, но оно того стоит. Мне потребовался год, чтобы победить недуг. Лечение состояло из 4 этапов (каждый из них длился 3 месяца).

1-Й ЭТАП. В летнее время (3 месяца) я заливала 3 г травы паслена сладко-горького 1 стаканом кипятка, настаивала до охлаждения, процеживала. Пила по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Настой можно подсластить сахаром или медом. Кроме этого, 100 г свежего дурнишника пропускала через мясорубку. Заливала 0,5 л нутряного свиного жира, ставила емкость на маленький огонь и держала на водяной бане 1 час. Процеживала и втирала в пораженные места 2 раза в день.

2-Й ЭТАП. В осенние месяцы 50 г сухих цветков и плодов софоры японской заливала 0,5 л водки, настаивала 30 минут в темном месте, затем процеживала. Принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. И еще: заполняла бутылку на 2/3 сухими лепестками подсолнечника и доверху заливала водкой. Настаивала 2 недели и протирала этой настойкой бляшки.

3-Й ЭТАП. В зимние 3 месяца заливала 4-5 штук сухих лавровых листьев 2 стаканами кипятка, кипятила 10 минут. Процеживала и пила в течение дня в 3 приема. Заливала 1 ст. ложку гречневой крупы 2 стаканами кипятка, настаивала 15 минут. Процеживала, отжимала и делала компрессы на больные места.

4-Й ЭТАП. С начала весны (3 месяца) вместо завтрака пила отвар семян льна. Растирала в муку 2 ст. ложки семян, заливала 0,5 л горячей воды, кипятила 5 минут, остужала и процеживала. Выпивала за один прием.

Также сырую розовую картофелину терла на терке, заворачивала в марлю и прикладывала к больному месту. Когда кашица подсыхала, повторяла процедуру. Скажете: слишком сложно? Но поверьте — оно того стоит.

С. П. Копылова, Пензенская обл.

Таурин – секрет здорового сердца! Эвалар

Терапия Эвалар

На 50% выгоднее аналога по цене¹ | Без рецепта | GMP²

Беспокоит сердце? Повышено давление, холестерин и сахар в крови? Принимайте лекарство «КардиоАктив Таурин» от компании Эвалар.

Исследование американских ученых доказало ключевую роль таурина — естественного продукта обмена аминокислот — в лечении и профилактике целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний: он стабилизирует сердечный ритм, предотвращает прилипание холестерина к стенкам артерий, способствует удалению из организма вредных жиров крови.

В свое время известный американский ученый Роберт Аткинс заявил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним средством для лечения гипертонии.

Новый лекарственный препарат «КардиоАктив Таурин» от компании Эвалар рекомендован в комплексной терапии:

- **сердечно-сосудистых заболеваний** (помогает снизить высокий холестерин, умеренно снижает артериальное давление),
- **при сахарном диабете 1 и 2 типа** (снижает уровень сахара в крови),
- для улучшения **микроциркуляции в сосудах глаз.**

Принимайте «КардиоАктив Таурин» — чтобы сердце работало стабильно.

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

¹По данным розничного аудита фармрынка, проведенного ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ», на 11.09.2017 г. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу. Цены в конкретных аптеках могут отличаться. ²Сертификатом GMP Минпромторга Российской Федерации (Заключение № GMP 0099-000141/16).
659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

Кое-что новенькое

Когда кроха считается доношенным

Американские акушеры-гинекологи решили уточнить, что является здоровой доношенной беременностью, и разделили ее на 4 стадии.

Есть надежда, что это благоприятно скажется на здоровье новорожденных, снизит число ненужных кесаревых сечений и преждевременных стимулирований родовой деятельности. Предложено детей, родившихся на сроке с 37-й по 39-ю неделю беременности, считать раннедоношенными, с 39-й по 41-ю неделю — полностью доношенными, с 41-й по 42-ю неделю — позднедоношенными и, наконец, позже 42 недель — переношенными. В среднем беременность длится 40 акушерских недель от даты последней менструации. Доношенным обычно считается ребенок, родившийся на сроке от 37 до 42 недель беременности. Однако между детьми, появившимися на свет в 37 и в 42 недели, существует большая разница. Дети, родившиеся на сроке до 39 недель, менее развиты. У них в будущем чаще появляются проблемы с дыханием, слухом, общим развитием. По данным специалистов, между 35-й и 39-й неделями беременности мозг плода увеличивается в объеме на треть, вырастает и толщина жировой прослойки, необходимая для нормальной терморегуляции организма ребенка. Вывод: каждая лишняя неделя, проведенная в материнской утробе в конце третьего триместра беременности, идет на пользу здоровью и развитию младенца. Акушеры обеспокоены тем, что в последние годы в роддомах, не дожидаясь начала родов, начинают искусственно стимулировать их или выполняют кесарево сечение без медицинской на то необходимости.

ЧТОБЫ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ КРАСИВЫМ И ГАРМОНИЧНЫМ, ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ЧАЩЕ СМОТРИТЕ НА КРАСИВЫХ ЛЮДЕЙ, КРАСИВЫЕ ЦВЕТЫ И ПЕЙЗАЖИ.

Прикинь на себя

Болезненность родов можно предсказать по уровню боли во время месячных. Ведь начальные стадии родов очень похожи на ощущения в «эти дни». Механизмы обоих процессов схожи — шейка матки раскрывается, и наблюдаются ее сокращения. Обычно боли при месячных длятся 48-72 часа — это время наиболее активного кровотечения. Словом, если «эти дни» приносят вам лишь незначительный дискомфорт, то есть шанс легко пережить и роды. И наоборот, сильные болевые ощущения предостерегают — имеет смысл заранее продумать способ обезболивания схваток.

Знаете ли вы, что...

ОТ КОФЕ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Даже чашка-другая кофе, выпиваемая ежедневно беременной женщиной, может нарушить развитие сердца у ребенка. И еще исследование показало, что кофе увеличивает жировые отложения у мальчиков. У взрослых мужчин, матери которых пили кофе, как правило, на треть снижена сократительная функция сердца и имеется лишний вес. Исследователи рекомендуют женщинам воздержаться от регулярного употребления кофе во время беременности, хотя бы на ранних ее сроках.

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ РОЖАТЬ ТЯЖЕЛЕЕ

И в понедельник тоже. Такие выводы сделали британские исследователи после изучения около 1,5 млн детей, рожденных в разные дни недели. Опасность заключается в том, что в выходные дни в медучреждении находится меньше всего специалистов. Что касается понедельника, то в начале недели врачи не успевают войти в рабочий ритм и не настроены на работу. Самый безопасный день — вторник.

ИЗБЕЖАТЬ КЕСАРЕВА ПОМОЖЕТ ВИТАМИН D

Дефицит витамина D во время беременности в 4 раза повышает риск кесарева сечения. По словам докторов, недостаток этого витамина вызывает мышечную слабость. Солнечный свет, регулярное употребление молочных продуктов и рыбьего жира — основных источников витамина D — защитят малыша от рахита и артрита, а маму — от операции.

УЧИТЬСЯ, КАК И ЛЕЧИТЬСЯ, НИКОГДА НЕ ПОЗДНО... ТОЛЬКО ИНОГДА БЕСПОЛЕЗНО.

Ситуация — *Сам себе психолог*

«Любимый, я беременна!»

Вы в ванной комнате, в руках тест с двумя полосками. Или только что вышли от врача с результатами УЗИ, а рука тянется к мобильному — сообщить ему эту потрясающую новость!

Самый скучный и при этом самый распространенный способ — позвонить или отправить SMS. Но при таком способе теряется самое главное — возможность увидеть эти округлившиеся или наполненные слезами глаза. Невозможно будет насладиться радостью сопереживания и понять, что ждет ваши отношения в дальнейшем. Ведь это событие изменит обе ваши жизни.

Стандартный подход — честно сказать все как есть. Приходит муж домой после работы, а вы ему с порога: «Дорогой, я беременна». Желательно, конечно, или дождаться, когда он сядет, или хотя бы предусмотреть поблизости диван на случай радостных обмороков. Реакция будущего папы зависит от вашей. Поэтому, если хотите, чтобы он поскорее пришел в себя и осознал, что это все-таки радостная новость, сообщите ее, повиснув у него на шее, прыгая на одной ножке, в общем, показывая собственную радость.

Не каждый готов вот так прямо узнать замечательную новость. И если вы сомневаетесь в том, что муж будет прыгать до потолка, подготовьте его заранее. Начните издалека и задолго: пожалуйтесь на задержку, скажите, что вас подташнивает, здесь ломит, там колет... Поразмышляйте вслух, глядя в потолок: «А уж не беременна ли я?» Несколько дней подряд возвращайтесь к этой теме, потихоньку приучая его, что это вполне возможно и что жизнь после беременности существует. Постоянно говорите о том, как бы это было здорово... А через неделю уже можно будет огорошить: мол, таки да!

Если муж — романтик, пригласите его на ужин. Где он будет — в ресторане или дома, — не важно. Главное — атмосфера: свечи, бутылка шампанского, приглушенный свет...

У некоторых пар новость вызывает такой острый всплеск эмоций, что они немедленно спешат в спальню, чтобы «отметить» событие должным образом. Поэтому, если нарядитесь соблазнительно и выложите свою новость, это будет иметь как минимум один плюс. Мужчины обычно боятся, что после того как женщина забеременеет, они отойдут на второй план. А тут наглядная демонстрация того, что ничего не меняется, вы по-прежнему с ним, думаете о нем и принадлежите ему.

М. Р. Лисичкина, психолог

Советы будущим мамам

ЧТОБЫ не беспокоили ночные судороги, съедайте банан перед сном.

НЕ ешьте жирного перед сдачей общего анализа крови.

КАЖДЫЙ день ешьте молочные и кисломолочные продукты. Кальций вам сейчас необходим.

НЕ можете заснуть? Гуляйте больше на свежем воздухе.

ПРИНИМАЙТЕ контрастный душ. Это поможет бороться с растяжками при беременности.

НА последних сроках беременности не ешьте шоколад, цитрусовые и экзотические фрукты, чтобы не вызвать аллергии у ребенка.

ПРАКТИКУЙТЕ упражнения Кегеля. Они укрепляют мышцы и помогут быстрее восстановиться после родов.

Пригодится

■ ПРИ ЗАПОРАХ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЕРЕД СНОМ СЪЕДАЙТЕ 4-5 ШТУЧЕК ЧЕРНОСЛИВА.

■ ПРОСТУДИЛИСЬ? ЗАВАРИТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОСТАВЬТЕ НА 30-40 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО ПОЛСТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

О мастите

Ещё та проблема

ВОСПАЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ — МАСТИТ — РАЗВИВАЕТСЯ, КОГДА ЖЕНЩИНА КОРМИТ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ.

Причина — застаивание молока. Как правило, такое случается, если много молока, а младенец не может высосать его. Еще одной причиной мастита является образование трещин на сосках. Они могут появиться при неправильной технике кормления или несоблюдении правил гигиены. Симптомы мастита: боль в области молочных желез, повышенная температура тела, озноб, ухудшение состояния здоровья. Молочные железы при этом разбухают, через кожу проступают вены, на сосках появляются трещины, под мышками увеличиваются лимфатические узлы — их можно нащупать. На ранней стадии мастит лечат медикаментами. Пациентка должна соблюдать полный покой, грудь находится в приподнятом положении. Для этого используют поддерживающую повязку. Ребенка нужно чаще кормить больной грудью, а оставшееся молоко сцеживать. Согревающие компрессы противопоказаны. Допускаются физиотерапевтические процедуры. В сложных случаях назначается курс антибиотиков. Если нагноение развивается стремительно, прибегают к хирургическому вмешательству.

Вы просили рассказать

Невроз у ребёнка

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО У РЕБЕНКА И ЧТО ПРИВОДИТ К НЕВРОЗУ.

Страхи, истерики, проблемы со сном...

Распространенные признаки психических расстройств у детей — страхи (боязнь темноты, животных, незнакомцев), истерики, нарушения сна, в том числе лунатизм, энурез (ночное недержание мочи), заикание, нервные тики (подергивание глаз, частые моргания, повторяющиеся движения), капризность, раздражительность, плаксивость. Плохо, если родители не замечают симптомов невроза или не придают этому значения, не считая его болезнью. Действительно, неврозы чаще всего уходят, но не сами по себе, а только если корректируются родителями или психотерапевтом. Если не помочь ребенку, невротическое состояние может отразиться на физическом здоровье. Могут начаться проблемы с сердечно-сосудистой, вегетативной системами. Запущенный невроз нередко становится причиной негативных изменений личности. Что может запустить формирование невроза у ребенка?

Жалейте свое чадо, правильно кормите, пусть чаще бывает на свежем воздухе, не изнуряет себя тренировками. И самое главное — любите его.

Неправильный режим дня

Хаос и непредсказуемость — главные враги физического и психического здоровья ребенка. Это источник постоянного стресса для еще не окрепшей психики, особенно для подростков. Поздний отход ко сну и ранний подъем провоцируют повышенную утомляемость детей. Не выспавшись, ваше чадо будет медленно восстанавливаться после нагрузок. Появятся раздражительность, нестабильность психики. Длительные занятия, игры, развлечения без остановки и перерывов на отдых тоже требуют большой траты нервной энергии. Такое времяпрепровождение может запустить механизм формирования невроза. При четком же распорядке организм настраивается на предстоящую работу, ребенок выполняет ее легко и не перенапрягая психику.

Резкая смена обстановки

Будь то смена детского коллектива (школы, садика), места жительства или изменения в семье (рождение брата или сестры). Все это может стать отправной точкой для развития нервных нарушений у ребенка. Чаще всего невроз формируется при сочетании нескольких факторов. Например, переезд на другое место жительства и смена школы, переезд и появление нового члена в семье... Чаще всего невротические расстройства в таких ситуациях развиваются у детей из неблагополучных семей, не получающих помощи и поддержки старших.

Тяжелые психические травмы

Речь идет о ситуациях в жизни ребенка, которые накладывают сильный отпечаток на его психику. К ним могут относиться пожар, стихийные бедствия, развод родителей, авария, сильные страхи и другие острые ситуации, которые могут трансформироваться в фобии, комплексы, приступы панических атак и прочие расстройства. Для коррекции тяжелых психотравм, чтобы избежать нежелательных последствий, требуется помощь психотерапевта.

Ошибки родителей в воспитании

* По мнению психологов, родители наносят серьезные травмы детской психике, когда говорят, что его появление в семье создало дополнительные трудности, что хотели мальчика, а родилась девочка.

* Гиперопека. Излишняя заботливость, запрет ребенку совершать самостоятельные поступки — тоже во вред. В результате, став взрослым, человек перед началом любого дела испытывает опасение, сомнения, страхи.

* Авторитарная модель воспитания. Нежелание родителей учитывать мнение ребенка, подавление, унижение, физические наказания.

* Вседозволенность. Отсутствие норм поведения и порядка внутри семьи, контроля за жизнью ребенка. В результате он не чувствует разницы между «хорошо» и «плохо».

* Негативно на психику ребенка действуют различные подходы родителей к вопросам воспитания. Например, отец воспитывает чадо авторитарными методами, а мать все позволяет. Жестокость, грубость, ссоры, конфликты в семье также становятся тяжким грузом для незрелой психики ребенка, формируя предрасположенность к появлению неврозов.

Особенности характера ребенка

То, что приемлемо для одного ребенка, абсолютно противопоказано другому. Так, лай собаки для одного — просто звук, а для другого — причина невроза. И тогда каждая последующая встреча с собакой будет усугублять негативную реакцию. Наиболее подвержены неврозам дети чувствительные, ранимые, обидчивые , нуждающиеся в повышенном внимании и заботе. Для таких ребят строгие методы воспитания и тем более физические наказания противопоказаны и чреваты нанесением глубоких травм психике.

Не менее ранимы и дети с сильными лидерскими качествами. Ребята с собственным мнением, самостоятельные тяжело реагируют и на родительскую диктатуру, и на гиперопеку. Ограничение самостоятельности в любых проявлениях у таких детей способно стать благодатной почвой для формирования невротических реакций. Трудно переносят психические перегрузки ослабленные, часто болеющие дети. У них часто формируется чувство беспомощности.

Разумеется, в жизни не избежать трудных ситуаций. Но психологи советуют в любом случае формировать доброжелательную атмосферу в семье. Это способствует становлению здоровой и крепкой психики ребенка.

А. Н. Погодина, детский психолог-невролог

Укрепляем иммунитет

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ НАПИТОК

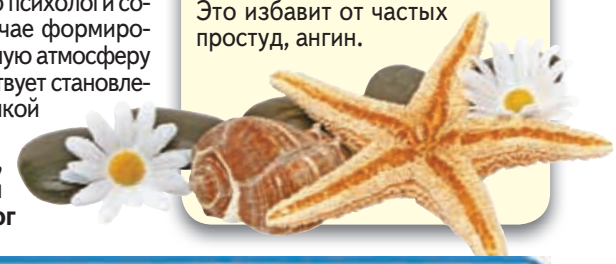
Такой напиток не только укрепит иммунитет, но еще и кровь почистит. Нарежьте ломтиками очищенные сырую свеклу и 2 сырых моркови. Залейте холодной водой и варите примерно полчаса на медленном огне. Процедите, в отвар всыпьте по горсти нарезанной кусочками кураги и изюма. Варите на медленном огне 5-10 минут, процедите, охладите. Отвар можно хранить в холодильнике 3 суток. Давайте такой напиток ребенку по половине столовой ложки 3 раза в день в течение месяца.

ПРОПОЛИС С МОЛОКОМ

Разогрейте 1 л молока. Добавьте в него 100 г сухого измельченного прополиса. Поварите 5 минут. Процедите молоко через марлю, сложенную в несколько раз. Когда отвар остынет, снимите лишний воск с поверхности. Храните лекарство в холодильнике. Принимать нужно по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день перед едой в течение месяца. Это средство нельзя использовать при непереносимости продуктов пчеловодства.

«МОРСКОЙ ПЛЯЖ» В КВАРТИРЕ

Если ребенок постоянно болеет, обязательно устройте ему такую камнетерапию. Возьмите морские округлые камешки (можно купить в зоомагазине). Облейте их теплой кипяченой водой с морской солью и капелькой уксуса. Три раза в день ребенок должен ходить босиком по этим камешкам в течение 3-5 минут. Это избавит от частых простуд, ангин.



Какой пустырник успокаивает?

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен пустырник сердечный[1], произрастающий на Алтае и входящий в состав таблеток **«Пустырник Форте»*** Эвалар.

Только в **«Пустырнике Форте»** Эвалар высокая дозировка пустырника (100 мг в сутки) сочетается с «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (патент РФ №2361599), что усиливает его успокаивающее действие.

Этот же алтайский пустырник входит и в состав лекарства «Формула спокойствия»** Эвалар. Она помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений, что поможет сберечь ваше сердце.

Почувствуйте разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!

Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP[2].

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru, apteka.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

[1] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г.
[2] Сертификат GMP №C0170889 - 05, NSF International (США).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

Эвалар

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ДЕМОКРАТИЯ: ГОВОРИ, ЧТО ДУМАЕШЬ. КОММУНИЗМ: ДУМАЙ, ЧТО ГОВОРИШЬ.

НОГИ ОТ СТУПНЕЙ И ВЫШЕ СТАЛИ КОЛЮЧИМИ

Мне 83 года. Живем вдвоем с мужем. Я совсем не хожу — ноги отказали. Мой дедуля ослеп. Ухаживать за нами некому — дети разбрелись по белому свету кто куда. Соседи приходят, помогают — огромное им спасибо. С ногами у меня проблема — от ступней и выше стали колючими, краснеют, неприятно трогать руками. Врач выписал мазь «Синафлан» и таблетки «Лоратадин», но они не помогают. Может, у кого-то было такое? Поделитесь советом, как смогли вылечиться.

Н. В. Колобкова, Терек, Кабардино-Балкария

СУСТАВЫ БОЛЯТ И ДНЁМ И НОЧЬЮ

Каждую весну у меня обостряется артрит. Мало что помогает. Уже замучилась каждый раз спрашивать в аптеке новое лекарство. Во время обострения ходить нормально не могу. Суставы болят и днем и ночью. Что делать?

С. И. Беляева, Нижегородская обл.

ИЗ-ЗА БОЛЕЙ МУЖ НЕ МОЖЕТ СПАТЬ, СИЛЬНО НЕРВНИЧАЕТ

Я многодетная мама, к тому же с мужем оба безработные. Живем в маленьком поселке, где нет работы. Выручает небольшое хозяйство. Но это не страшно, как-нибудь проживем. Сердце болит за мужа. Больше года назад ему поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия II степени, среднего генеза. Мучают головные боли, боль давит на глаза. Поехать в город и провериться мы не можем — это дорого. Лечение травами мало помогает. Люди добрые, может, кто-то сможет посоветовать, как вылечиться от этой болезни? Муж говорит, что глаза постоянно болят (боль то сильнее, то слабее). Был на приеме у невролога, тот назначил лекарства. Но тут тупик — нет денег на их покупку. Из-за болей муж не может спать по ночам, сильно нервничает. Читает много лечебных изданий, пытается лечиться по рецептам отту-да, но все напрасно. Боли немного стихают, но потом опять появляются. Особенно муж чувствителен к плохой погоде. Дорогие читатели, если можете помочь советами или рецептами, напишите в газету.

Елена, Волгоградская обл.

У МЕНЯ ДВЕ ПРОБЛЕМЫ: ГРЫЖА И АДЕНОМА

Пишу в «Айболит» в надежде на отклики. Первая моя проблема — у меня большая паховая грыжа. Кому удалось от нее избавиться? Напишите, пожалуйста, как. Еще у меня аденома простаты. Надеюсь, что читатели откликнутся и поделятся эффективными рецептами.

В. В. Николаев, Адыгея

ВЕДЬ ЭТО Я ОБЕСПЕЧИЛА ДОЧКЕ ТАКУЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Мы с Олегом учились на одном курсе в сельскохозяйственном институте. Он был самый красивый, самый веселый и талантливый. Преподаватели прочили ему успешную карьеру. Многие девчонки влюблялись в него, а он выбрал меня. Первая наша ночь случилась в колхозе, на практике. Оба были счастливы, когда узнали о беременности, сразу и поженились. Только когда стали жить вместе, я начала замечать странности в поведении Олега. Вскоре узнала, что он с детства болен шизофренией. Болезнь прогрессировала, и через 10 лет муж стал инвалидом. Мы развелись, но я его не бросила. Помогала чем могла. Потом он попал под машину и умер. Может, и хорошо, что так случилось. Обошлось без психбольниц. Но самое страшное ждало впереди: шизофрению унаследовала дочь. И проявилась болезнь только после 40 лет. Муж от нее ушел, у дочки двое почти взрослых детей. Передалась им болезнь от матери или нет, никто не знает. Очень боюсь за них. Дочку жалко невыносимо. Ведь это я обеспечила ей такую наследственность... Дорогие читатели, если было в вашей жизни что-то похожее, напишите, пожалуйста. Сейчас любой отклик будет для меня поддержкой.

Галина, Московская обл.

Почему маме кажется, что у неё резинки на ногах?

Мама у нас лежачий инвалид. Периодически она ведет себя довольно странно. Видимо, чувствуя на ногах тяжесть от одеяла, думает, что на них что-то надето, и начинает просить, чтобы сняли обувь. Или начинает кричать: «Снимите резинки!» Ей кажется, что на ее стопы или конкретно на большие пальцы ног натянули резинки, чтобы быстрее умерла. Скорее всего, у нее начинаются боли, потом вопли переходят в благой мат и причитания, что она никому не нужна. В общем, все как обычно.

Недавно нашли способ, как успокоить маму. Посадили ее (свесили ноги с кровати), и уже через пару минут она попросила уложить обратно. Почему у мамы появляется ощущение резинок на ногах? Может, это одеяло давит на пальцы или их сводит судорога? У кого дома такой же больной? Как вы с этим справляетесь?

И. Никанорова, Орловская обл.

АНАЛИЗЫ В НОРМЕ, НО РУБЦЫ ВСЁ РАВНО РАСТУТ

Мне 78 лет, но продолжаю работать — руковожу предприятием. В течение 2017 года мне сделали четыре урологических операции. После каждой в устье мочевыводящего канала образуются рубцы, и моча, можно сказать, перестает идти. Делают бужирование, колят «Лонгидазу» внутримышечно и «Простакор», но все это не помогает. Уровень ПСА в норме, но рубцы все равно растут. Пишу от безысходности. Что мне делать? Может, кому-то удалось вылечиться?

Н. Г. Гречуха, Саратовская обл.

ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА НЕ ПРОХОДИТ ОПУХОЛЬ

Полтора месяца назад сломала руку в лучезапястном суставе. Перелом был со смещением, оскольчатый. И вот теперь не проходит опухоль. Она небольшая, но есть. Может, при таком переломе так и должно быть? Подскажите, что делать?

Н. И Лемешкина, Рязанская обл.

***

Мне 81,5 года. Из-за катаракты вижу слабо. Нужна операция, но делать ее рискованно. Нет ли других методов лечения?

Р. Х. Бегереев, Курской р-н, Ставропольский край

Крик о помощи — *Такая история*

Чтобы не сойти с ума, читала молитвы

Десять лет назад после аборта началось воспаление. Положили в больницу, лечили, потом сделали УЗИ и сказали, что у меня миома, но незначительная. Успокоили, что наступит климакс и она пройдет.

На тот момент мне было 50 лет. Следующие 10 лет я не ходила к гинекологу. А зря... Очень об этом жалею. Однажды открылось сильное кровотечение. Почистили и отправили анализы в лабораторию. Оказалось, что у меня рак слизистой оболочки матки в начальной стадии и нужна операция, и как можно скорее. Отправили в онкоцентр. Предупредили, что нужно 55 тысяч рублей. А у меня внук — сирота, получала на тот момент пособие 7 тысяч и пенсию 9800 рублей за 40-летний стаж. Хоть в петлю лезь, но нельзя. Зять умер, а дочка моя пропала в Греции.

Пришла в онкологию. Врач посмотрела с сочувствием (ведь денег у меня не было) и сказала: «Идите на лучевую терапию». Проходит она так: ложишься и тебя отправляют в барокамеру. Вводят баралгин для обезболивания, открывают матку. Это ужасно больно! Вставляют расширители и в матку вводят электроды. Так надо лежать 45 минут. Чтобы не сойти с ума от боли и ужаса, читала молитвы. После курса из 10 процедур отпустили домой. Сказали прийти через полгода.

Состояние было ужасное. Лучевая терапия не помогла. После нее образовались три свища. А у меня диабет. Помогло только дорогое лекарство. Его мне купили неравнодушные люди. До начала лечения два месяца свищи не заживали, а после этого лекарства все прошло. Назначили химию. Кошмар после этой процедуры не описать словами. Понос, рвота, ничего не хочется есть, дикие боли внизу живота... Не дай Бог такого никому! Ни лучевая, ни химия не помогли. Сказали, что нужна операция. Как я ее добивалась, тетради не хватит, чтобы все описать. Открылось кровотечение. Привезли в больницу, а выскоблить не смогли, — из-за отека не было входа в матку. Оперировать отказывались. Тут врач, который привез меня на скорой, как закричал: «Я сейчас вызову врачей из Москвы! У нее внук — сирота!» В общем, подключился главврач, и меня экстренно прооперировали. Вырезали все женские органы, рак поразил 1/3 часть матки, но за ее пределы не вышел, поэтому осталась жива.

Основываясь на собственном опыте, хочу дать советы. Вовремя посещайте врачей. Если поставили диагноз рак, ни в коем случае не лечитесь травами, ядами — это бесполезно. Бесплатного лечения нет. Мне операцию сделали бесплатно, когда вмешались добрые люди.

Теперь мне нужно лечить лучевой дерматит. Нужны мази «Акридерм ГК» и крем «Акридерм», стоят они 863 рубля (30 г) и 640 рублей (10 г). А чтобы вылечиться, нужно очень много тюбиков... Но денег нет. Страшно мучаюсь, а кроме этих мазей ничего не помогает. Люди добрые, может, у кого-то лежат эти лекарства без надобности? Пришлите, Бога ради! А еще бы мне внука одеть, обуть. У парня рост 180 см, размер обуви 43-й. Себе на лето тоже не могу туфли купить...

... И еще: если бы не прооперировали, уже, наверное, меня на свете не было. Но, слава Богу, осталась жива. Обидно, что вместо II группы инвалидности дали III. Но ходить в суд и чего-то добиваться нет ни сил, ни денег. Пенсия 12 тысяч.

P. S. Не верьте, что миома не переходит в рак.

Валентина Ивановна Арещенкова, дом. 21, кв. 48, мкрн «Северный», пос. Строитель, Тамбов, 392525, тт. 8-953-729-64-12, 77-40-55 (дом.)

Разное

Мы с мужем воспитываем двоих детей. Дочери — 2 года 9 месяцев, сыну — 1 год 4 месяца. Муж работает, но денег не хватает. Дети часто болеют. Живем на съемной квартире. Помочь некому. Прошу добрых людей помочь кто чем может. Нужны памперсы для сына, вещи (пускай б/у, но в хорошем состоянии) для обоих детей. Также нуждаемся в постельном белье, продуктах, детских книжках. Будем рады любой помощи. Да храни всех Господь!

Анастасия Алексеевна Яловая, ул. Пролетарская, 72/1, п. Энем, Республика Адыгея, 352071

***

Живу одна с двумя детьми. Дочери 12 лет (у нее ДЦП), сыну 10 лет. Мальчику нужны школьные принадлежности, обувь (размер 36-й). Девочке — музыкальные игрушки, постельное белье, витамины. Будем рады любой помощи.

Елена Ковальчук, ул. Мостовая, 7, Гулькевичи, Краснодарский край, 352190

Спешим помочь

ПОМОЖЕТ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Для А. Хвостиковой из Оренбургской обл., автора письма «В груди все хрипит и свистит» («Айболит» №3 за 2018 г.).

У меня тоже бронхиальная астма, и я хорошо знаю, что это такое. Хочу дать совет: срочно начинайте заниматься дыхательной гимнастикой, лучше по методу А. Н. Стрельниковой. Если будете постоянно делать гимнастику, сразу почувствуете улучшение. И никакие лекарства не будут нужны. С недугом надо бороться! Как говорила А. Н. Стрельникова: «Если хотите быть здоровым, нужно сражаться как барон Мюнхгаузен: взять себя за волосы и вытащить из болота болезней!» Все будет хорошо, вы только начинаете жить. Самое главное — не унывать и не сдаваться!

А. Л. Чернышова, Елец, Липецкая обл.

Чтобы быстро избавиться от герпеса на губе, обрабатывайте его как можно чаще корвалолом.

СОВЕТУЮ НЕ ЗАТЯГИВАТЬ С ЛЕЧЕНИЕМ И УДАЛИТЬ ЛИПОМУ

Для автора письма «Как избавиться от горбика на шее?» («Айболит» №8 за 2018 г.).

У вас, скорее всего, липома задней поверхности шеи, как у меня. Мне 27 лет, 10 лет работаю в офисе за компьютером. Сама горбик не замечала, на него обратил внимание массажист. Когда посмотрела на себя в зеркало сзади, чуть в обморок не упала. Липому стала ощущать, когда лежа принимала ванну или спала — она мешала. Пошла к хирургу, он отправил на рентген. Поставил диагноз липома задней поверхности шеи. Жировик в этом месте может привести к осложнениям, поэтому меня отправили на операцию. Липому удалили под общим наркозом, материал отправили на гистологию. Все у меня закончилось хорошо, результатом довольна. И вам советую не затягивать с лечением.

Альбина, Татарстан

У МЕНЯ НАШЛИ ПОД КОЖЕЙ КЛЕЩА

Для А. А. Михайловой из с. Тебисского, Новосибирской обл., автора письма «Одолел зуд, чешусь днем и ночью» («Айболит» №18 за 2017 г.).

Пишу рецепт от подкожного клеща. Понадобится 500 г раствора (60%) гипосульфата натрия и 500 г раствора (3%) соляной кислоты (растворы закажите в аптеке). Вылейте гипосульфат натрия в чашку, разденьтесь догола и обтирайтесь им от шеи до пяток (кого-нибудь попросите натереть спину). Используйте весь раствор. Затем в другую чашку вылейте соляную кислоту и также оботритесь от шеи до пяток, используя весь раствор. Подождите, пока все впитается в кожу (образуется сероводород — не пугайтесь). Придется постоять голой в ванне 50 минут (кожу стянет), а потом помойтесь горячей водой без мыла и шампуня. Вытритесь насухо и наденьте чистое белье. Процедуру можно сделать 2 раза, и больше не будете чесаться. Рецепт проверен на себе, когда сама чесалась. Спасибо женщине, которая в больнице подсказала его. У меня также ничего не находили, а оказалось, что был подкожный клещ. Попробуйте, может, и вам поможет. Только выполняйте все точно, как написано в рецепте. Напишите, пожалуйста, помогло или нет.

Л. А. Гострый, Омская обл.

Врач сказал, что гланды у меня плохие, гнойные и их надо удалять — тогда всё пройдёт

Для Веры из Ленинградской обл., автора письма «Никак не могу решить — удалять миндалины или нет?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

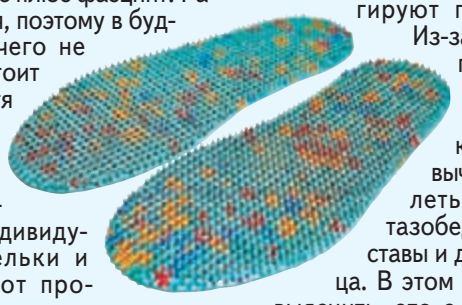
Решила написать про свой опыт удаления миндалин. Мне 27 лет. Всю жизнь мучилась с больным горлом, с детства были пробки в миндалинах. Еще и нос плохо дышит. Врачи говорили, что, пока не исправлю носовое дыхание, горло лечить бесполезно. Поставили диагноз вазомоторный ринит и хронический тонзиллит. Начала лечить нос (раньше использовала спреи, электрофорез, прогревания) — никакого результата, даже хуже становилось. Врачи посоветовали сделать вазотомию (прижечь слизистую носа). Я сразу согласилась на операцию, но доктор, который должен был оперировать, осмотрел меня и сказал, что с носом все нормально, оперироваться нет смысла и горлу операция не поможет. Я так сильно надеялась избавиться от проблем со здоровьем, что от разочарования разрыдалась как ребенок. Врач сказал, что гланды у меня плохие, гнойные и их надо удалять — тогда все пройдет. И я решила вместо вазотомии вырезать гланды. На следующий день пошла на удаление. Миндалины у меня оказались гипертрофированные, в спайках. Удаление было сложное. Врачи даже позвали заведующего, чтобы он оперировал. Одну миндалину так и не смогли вырезать. Заживало хорошо, обезболивающие пила только три дня. Зажить-то зажило, но мое здоровье из-за той операции ухудшилось. Через 3 месяца по вечерам стала подниматься температура, появился сухой кашель, горло заболело ниже того места, где были гланды. Плюс на месте удаления миндалины увидела гной. Глазам не поверила, пошла к врачу. Оказалось, что миндалину удалили не до конца, и остатки загноились. В общем, живу как и раньше. Каждое утро не могу продрать горло. Кстати, показаний к удалению гланд у меня не было, все анализы были хорошие.

Нина, Ростовская обл.

Стельки Ляпко можно вставлять в домашние тапочки и ходить полчаса-час

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

У мужа такая же проблема — плоскостопие плюс фасциит. Работа сидячая, поэтому в будние дни ничего не болит. Но стоит походить хотя бы час, нога начинает болеть. Так вот он сделал себе индивидуальные стельки и избавился от проблемы. Но, к сожалению, стельки не для всей обуви подошли (с ними обувь должна быть на полразмера больше, чем обычно). А вот стоит прогуляться без стелек, боль опять возвращается.



Еще боль облегчают специальные подкладки под пятку, регулярный массаж (правильную технику выполнения надо посмотреть в Интернете), гидромассаж. Хотим попробовать стельки Ляпко. Их можно вставлять в домашние тапочки и ходить полчаса-час.

Еще хочу написать о том, что на индивидуальные стельки все реагируют по-разному. Из-за них немного меняется распределение нагрузки, и с непривычки могут болеть коленные, тазобедренные суставы и даже поясница. В этом случае надо выяснить, это с непривычки или стельки противопоказаны.

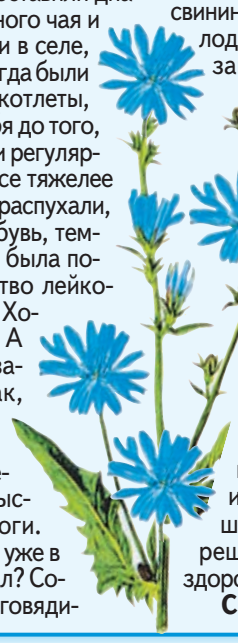
Н. Н. Сахно, Московская обл.

Свой результат считаю неплохим — обострения бывают 2-3 раза в год и в лёгкой форме

Для С. Е. Гусаковой из Волгоградской обл., автора письма «У мужа воспалились суставы так, что не мог ходить» («Айболит» №8 за 2018 г.).

До того как мне поставили диагноз подагра, пил много чая и пива. Родители жили в селе, поэтому на столе всегда были говядина, холодец, котлеты, пельмени. Довел себя до того, что воспаления стали регулярными и проходили все тяжелее и тяжелее. Ноги так распухали, что не мог надеть обувь, температура постоянно была повышенной, количество лейкоцитов зашкаливало. Ходить не мог совсем. А я аспирин чайком запивал! Диклофенак, индометацин, колхицин совсем не помогали. Боли не прекращались, были мысли ампутировать ноги. Но все это, надеюсь, уже в прошлом. Что я делал? Совсем исключил чай, говядину, кофе заменил цикорием и травяными чаями. Экспериментально выяснил, что мясо птицы (курица, индейка) на обострения совсем не влияют. Рыбу ем очень осторожно и мало. Почти все овощи переношу нормально. Но стоит съесть фасоль — и обострение гарантировано. Иногда позволяю себе свинину, но никакой тушенки и холодца. С алкоголем полностью завязать не смог, но вино, шампанское и все цветные напитки совсем исключил. Пиво пью очень редко и только светлое, водку — по праздникам. По моему мнению, диету нужно подбирать с осторожностью, индивидуально, но запрещенные продукты лучше совсем исключить. Свой результат считаю неплохим — обострения бывают не больше 2-3 раз в год и в легкой форме. Прислушивайтесь к себе и найдете решение проблемы. Удачи и здоровья всем читателям.

Семен, Воронежская обл.



Помог лопух

Для Н. В. Крицкой из Нефтекумска, Ставропольского края, автора письма «Можно ли избавиться от кисты на почке без операции?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

От кисты я избавился благодаря лопуху. Как только появились первые побеги этого растения, приготовил лекарство. Листья пропустил через мясорубку, отжал сок. Узнал, что сок лопуха хранится не более 3 суток, поэтому постоянно готовил свежий. Принимал снадобье 3 раза в день до еды по 1-2 ст. ложки. Курс лечения — месяц. Затем сделал перерыв на неделю и повторил курс. Во время лечения не ел острое, жареное. Полностью исключил кофе, чай и алкоголь. Перед обедом и ужином съедал 1-2 головки печеного репчатого лука без сахара или салат из сельдерея с небольшим количеством растительного масла и лимоном. Киста у меня была 7 мм, а после двух курсов лечения УЗИ показало, что кисты на почке нет.

Н. С. Гришай, Краснодар

Пригодится

■ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ ГОРСТЬ ВЫСУШЕННЫХ ВИШНЕВЫХ ЛИСТЬЕВ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ. ВАРИТЕ 5-7 МИНУТ, ЧАС НАСТАИВАЙТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТАКАНА В ДЕНЬ.

■ ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ КАШИЦУ ИЗ СВЕЖИХ ВИШНЕВЫХ ЛИСТЬЕВ.

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРОМБОЗА ЗАВАРИВАЙТЕ ВИШНЕВЫЕ ЛИСТОЧКИ И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

■ ОТ ПРОСТУДЫ ЗАВАРИТЕ ПО 5 СУХИХ ВИШНЕВЫХ ЛИСТОЧКОВ И ЯГОД СТАКАНОМ КИПЯТКА. ОСТУДИТЕ, ДОБАВЬТЕ МЕДА И ПЕЙТЕ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Сенсация

Губят людей не жиры, а... их отсутствие

О том, какой вред наносят себе люди, предпочитающие обезжиренные продукты.

Ученые наблюдали за здоровьем 135 тысяч взрослых людей и теперь уверены, что низкожировая диета увеличивает риск преждевременной смерти. Те, кто по совету врачей исключил из своего рациона жиры, живут меньше по сравнению с любителями настоящего масла, сыра и мяса. Дело в том, что, отказавшись от животных жиров, человек начинает есть больше хлеба, макаронных изделий, риса и лишается важнейших элементов питания, тем самым серьезно вредя своему здоровью. У тех, кто не потребляет достаточно жиров, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Один из авторов исследования, доктор Эндрю Менте, говорит, что 35% получаемых человеком калорий должны приходиться на жиры. А кардиологи заявили о необходимости пересмотреть отношение к диете и жирам.

От запоров

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕГО МОЛОКА. НАСТАИВАЙТЕ 30-40 МИНУТ. ЕШЬТЕ С УТРА НАТОЩАК ПО 1/3 СТАКАНА.

■ ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ СТАКАН КЕФИРА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ ПО 400 Г КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА. ДОБАВЬТЕ 200 Г ЖИДКОГО МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ВО ВРЕМЯ УЖИНА, ЗАПИВАЯ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

При астме лучшее начало дня — каша с миндалём и бананом

Когда вышла на пенсию, у меня начались проблемы с дыханием — появились одышка и свисты. Прошла обследование, поставили диагноз бронхиальная астма. Помогают ингаляторы, но доктор сказал, что надо следить за образом жизни и питанием. Оказывается, для нормальной работы легких и бронхов очень важен магний. Нужно почаще есть продукты, которые его содержат.

Вот мой список идеальных источников магния.

* Пшеничные и ржаные отруби. Каждый день съедаю по 1 ст. ложке отрубей, посыпая ими блюда или просто запивая стаканом теплой воды.
* Тыквенные семечки и миндаль. По возможности ем по 20 нежареных семечек каждый день. Обязательно с зеленой пленочкой — в ней вся польза.
* Турецкий горох — нут. Его готовлю на гарнир 1-2 раза в неделю. Чтобы нут варился быстрее, предварительно замачиваю его на ночь в холодной воде.
* Гречка, цельный овес и булгур — чемпионы по содержанию магния среди круп. Лучшее начало дня для меня — каша, в которую добавляю дробленый миндаль и бананы — тоже, кстати, богатые магнием.

И. Остапенко, Ленинградская обл.

Молча и не спеша

Правила приёма пищи

* Твердую пищу тщательно жуйте до состояния жидкости, а жидкость (супы, воду, соки, молоко...) хорошо рассасывайте.
* Не пейте напитки большими кружками. Кстати, по русской традиции чай всегда пили из блюдца, мелкими глотками (чтобы не обжечься).
* Ешьте медленно. Сигнал о насыщении в головном мозге срабатывает только спустя 30 минут, независимо от объема съеденной пищи. А в спешке за это время мы съедаем гораздо больше, чем требуется, создавая огромную нагрузку на пищеварительную, эндокринную и нервную системы.
* Ешьте молча, ни на что не отвлекаясь. Никакого телевизора, радио, книг и газет во время еды. Если во время общего застолья вы все же вынуждены разговаривать, старайтесь избегать негативных тем.
* Не садитесь за стол в состоянии раздражения, злости или волнения.

Если соблюдать эти правила, можно насытиться тремя ложками пищи, как если бы вы съели полную тарелку! Только в первом случае усвоится 90% пищи, а во втором — 10%. Приучить себя к этим правилам несложно. А результаты вас поразят уже через месяц!

Осторожно: зелёный чай

ЗЕЛЕНЫЙ чай может снизить эффективность варфарина, который принимают для понижения свертывания крови.

НЕ рекомендуется пить много чая при приеме бета-адреноблокаторов, понижающих давление. Эти лекарства усваиваются хуже и не дают нужного эффекта.

ОСТОРОЖНОСТЬ надо соблюдать и при приеме статинов, снижающих уровень холестерина.

СОЧЕТАНИЕ зеленого чая и статинов часто приводит к появлению ночных судорог в ногах.

Вёшенки

Кому они помогут

Если проходите химиотерапию

Содержащийся в вешенке перфорин снижает устойчивость раковых клеток к химиотерапии. В качестве противоопухолевого средства вешенка использовалась ликвидаторами после Чернобыльской аварии (в виде порошка, отваров и как приправа к пищевым продуктам). Порошок высушенной вешенки связывает и выводит из организма радионуклиды, а также повышает общий иммунитет.

Как в домашних условиях приготовить сухой порошок вешенки? Разрезанные кусочки шляпок гриба поместите на противень и держите их в духовке 10-12 часов при температуре 45-60°С, периодически помешивая. Высушенный гриб разотрите в ступке или измельчите в кофемолке. Принимайте по 1/2 чайн. ложки, запивая водой, 3 раза в день во время еды в течение 2 недель. При необходимости курс повторите после недельного перерыва.

Порошок вешенки можно использовать и как приправу к блюду. Замочите его на 30 минут в небольшом количестве воды (из расчета 1 чайн. ложка порошка на 1 тарелку с первым блюдом). Добавьте размоченный порошок в готовящееся блюдо и кипятите 15-20 минут. В отваре свойства порошка сохраняются.

Для вас, сердечники

При сердечно-сосудистых заболеваниях приготовьте настойку вешенки на кагоре. Залейте 3 ст. ложки размельченных кусочков свежего гриба бутылкой кагора, настаивайте 10-14 дней, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 14-30 дней.

Тем, кто хочет похудеть

Как низкокалорийный продукт, вешенки особенно полезны для тех, кто хочет похудеть. Диетологи рекомендуют употреблять вешенку 2-3 раза в неделю и не более 150 г на прием. Не следует увлекаться, и даже лучше исключить гриб из своего меню людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитом, холециститом.

Н. О. Ямщикова, диетолог, врач I категории

■ ПО СРАВНЕНИЮ С БЕЛКАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ БЕЛКИ ВЕШЕНКИ ПОСЛЕ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ НА 70% ЛЕГЧЕ И БЫСТРЕЕ УСВАИВАЮТСЯ.

■ ПО СОДЕРЖАНИЮ КЛЕТЧАТКИ ВЕШЕНКА ПРЕВОСХОДИТ ОВОЩИ. ОСОБЕННО МНОГО ЕЕ В НОЖКАХ ГРИБА.

Чеснок полезен для сосудов

ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ЧЕСНОК СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ И СЕРДЦА.

■ Быстро улучшит общее состояние чесночное масло с лимонным соком. Очистите 1 головку свежего чеснока, измельчите в кашицу. Залейте 1 стаканом растительного масла и настаивайте в холодильнике сутки. Пейте по 1 чайн. ложке этого масла с 1 чайн. ложкой свежего лимонного сока 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1-3 месяца. После месячного перерыва можно повторить.

■ Залейте 300 г кашицы чеснока 0,6 л 96%-ного спирта, настаивайте 7 часов при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедите, остаток отожмите. В настойку вновь добавьте 300 г свежей кашицы чеснока, настаивайте 2 часа, встряхивая содержимое. Дайте отстояться, процедите через несколько слоев марли. Добавьте в настойку 150 г меда, перемешайте. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Очищенные, мелко нарезанные дольки половины головки чеснока насыпьте на кусок черного хлеба, намазанного тонким слоем сливочного масла. Ешьте за 30 минут до завтрака и ужина, запивая нежирным кефиром или простоквашей. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта этот рецепт противопоказан.

■ Измельченные дольки головки чеснока смешайте с 1 стаканом простокваши и, плотно закрыв, настаивайте ночь. Съешьте в течение следующего дня в 2-3 приема перед едой.

■ Пропустите через мясорубку 400 г очищенного чеснока, 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г корня хрена и 8 лимонов (с кожурой, но без косточек). Банку закройте марлей и настаивайте в теплом (+30°С) месте 12 часов. Затем на трое суток поставьте в холодильник. Отожмите сок и пейте его по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

■ Пропустите через мясорубку или пресс головку чеснока. Отожмите сок из одного лимона и смешайте все с 2 чайн. ложками меда. Всю смесь съешьте в 2 приема утром и вечером, за 30 минут до еды.

■ Лимон и головку чеснока натрите на терке. Смешайте, залейте 1 л кипятка, настаивайте в закрытой посуде двое суток. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Натрите на терке 6 долек чеснока, отожмите сок. Смешайте с 230 мл морковного сока. Выпейте в 2-3 приема в течение дня перед едой.

P. S. Очищение сосудов чесноком противопоказано при эпилепсии, заболеваниях почек и печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, геморрое, беременности. С осторожностью надо лечиться при желчнокаменной болезни.

Хрен с лимоном и мёдом избавит от анемии, и не только...

При нехватке железа и упадке сил один врач у нас в Мурманске рекомендовал моей маме средство, которое свободно можно иметь в каждом доме. Это хрен. Его очень полезно использовать в питании. Даже гастрит не помеха, потому что в этом растении есть незаменимые фитонциды, которые хорошо действуют на желудок. Кроме анемии, хрен помогает от многих болезней. При кашле полезен и с гипертонией помогает справиться. Вот этот рецепт: 200 г свежего натертого хрена заправьте лимонным соком и медом — по 1 ст. ложке. Смешайте со 100 г сливочного масла. Ешьте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день, заедая капелькой меда. Вкус у снадобья странный, но оно улучшает аппетит и пищеварение, а также снижает давление.

А. Н. Фролова, Мурманская обл.

Обедаем дома

БАРАНИНА С КУРАГОЙ И БАЗИЛИКОМ

4 куска баранины (лопаточная часть), 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 100 г кураги, 3 ст. ложки растительного масла, базилик, соль, специи по вкусу.

Приготовьте маринад: лук и чеснок измельчите, перетрите руками, добавьте соль, специи, черный перец, измельченный свежий базилик, уксус и растительное масло, курагу. В смесь выложите мясо и оставьте мариноваться, лучше на ночь. Разогрейте духовку до 220°С. Мясо выложите в форму, залейте маринадом и запекайте. Через 30 минут мясо переверните и оставьте еще на 30 минут в духовке.

ШАШЛЫК ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ОВОЩАМИ

0,5 кг грибов, 4 помидора, по 2 сладких перца, цукини, баклажана, луковицы, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

В зависимости от размера шампиньонов мелкие оставьте целиком, средние разрежьте пополам, а крупные — на 4 части. Баклажаны и цукини нарежьте кружками, перец — дольками, лук — кольцами. Все осторожно выложите в кастрюлю, посолите и поперчите. Полейте лимонным соком и маслом. Перемешайте и оставьте мариноваться (не меньше 30 минут). Грибы нанижите на шампуры, чередуя с овощами.

ВАРЕНИКИ С КЛУБНИКОЙ

2 стакана муки, 1 чайн. ложка соли, щепотка соды, 1 стакан крутого кипятка, 300 г клубники, крахмал, сахар.

Муку смешайте с содой, солью, влейте крутой кипяток. Пока вода горячая, мешайте тесто ложкой, остынет — домесите руками. Тесто должно получиться мягким и эластичным. Накройте и дайте «отдохнуть». Разделите на 4 части, каждую раскатайте в колбаску, разрежьте на 10 кусков и раскатайте в кружочек. На каждый выложите нарезанную клубнику, 1/2 чайн. ложки сахара и 1/3 чайн. ложки крахмала и залепите края. Можно использовать творожную начинку (300 г творога, 1 яйцо, ванильный сахар). Опустите вареники в кипящую воду и варите, пока не всплывут.

Дёшево и вкусно

Супчик из топора

Эти супы легко готовятся и доступны для любого кошелька.

ТОМАТНЫЙ С РЫБОЙ

1 л томатного сока, по 4 ст. ложки зеленого лука и сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 300 г рыбы, 1-2 огурца, соль, укроп.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Мелко нарезанный зеленый лук посолите и разотрите до появления сока. Яйцо и свежие огурцы нарежьте кубиками. Соедините с луком, залейте томатным соком. Добавьте подготовленную рыбу, сметану. При подаче посыпьте мелко нарезанным укропом.

ХЛЕБНЫЙ С СЫРОМ

200 г хлеба, 50 г твердого сыра, 2 яйца, мясной бульон, сливочное масло.

Хлеб нарежьте ломтиками и поджарьте с двух сторон на сливочном масле. Сложите в кастрюлю, залейте 1 л бульона и доведите до кипения. Добавьте тертый сыр и, помешивая, введите смесь из сырых яиц и нескольких ложек бульона. Доведите до кипения. Можно добавить зеленый лук по вкусу.

ОКРОШКА КЕФИРНАЯ

1 л кефира (простокваши), 300 г отварного мяса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 свежих огурца, пучок укропа с петрушкой.

Мелко нарежьте мясо, яйца, огурцы (лучше очищенные от кожуры), петрушку, укроп. Все смешайте, залейте кефиром. Посолите, поперчите. Вместо кефира можно использовать тан или айран.

В доме малыш

САЛАТ «ВИТАМИНКА»

2 моркови, 2 яблока, по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, орехи и зелень по вкусу.

Для заправки смешайте масло, лимонный сок и мед. Яблоки и морковь натрите на терке. Сразу же добавьте заправку. Пока салат пропитывается, положите орехи в пакет и прокатайте скалкой. Орешки можно смешать с салатом, а можно посыпать ими салат сверху. Добавьте зелени.

СУФЛЕ ИЗ СУДАКА

Филе 1 судака, 2 яйца, 100 мл молока, 1,5 ст. ложки муки, соль и сливочное масло.

Муку поджарьте на сухой сковороде, разведите молоком. Варите, помешивая, до состояния густой манной каши. Соус процедите, посолите. Судака отварите до готовности. Добавьте в соус рыбу, желтки, посолите. Пропустите рыбную массу через блендер. Белки взбейте добела и добавьте в рыбную массу. Перемешайте. Запекайте в форме, смазанной маслом, при 180°С 30 минут.

Аппетитно ***Советуем приготовить***

Из молодой картошечки

ВСЕ САМОЕ ЦЕННОЕ В КАРТОШКЕ НАХОДИТСЯ В КОЖУРЕ И ТОНКОМ СЛОЕ ПОД НЕЮ. ПОЭТОМУ ГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬ ПОЛЕЗНЕЕ В МУНДИРЕ.

Ароматная с салом

1 кг картофеля, 300 г копченой грудинки или сала, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 1 чайн. ложка соли, 6 зубчиков чеснока, специи по вкусу, по пучку зеленого лука и укропа.

Картофель очистите, помойте и обсушите. Положите в большую миску, добавьте специи и соль. Сало (грудинку) нарежьте полосками или кубиками. Выложите на холодную сковороду и поставьте на средний огонь. Когда обжарится, добавьте нарезанный лук. В форму для запекания уложите лук с салом. Большую часть жира оставьте на сковороде — на нем обжарьте картофель. Выложите в форму, перемешайте. Накройте фольгой или крышкой и запекайте в духовке около 40 минут при 180°С. Для заправки нарежьте укроп, зеленый лук, измельчите чеснок, смешайте, добавьте растительное масло и соль. Залейте заправкой готовую картошку.

Тушеная с курицей

1,5 кг картофеля, 0,5 кг куриного филе, 2 луковицы, 1,5 чайн. ложки соли, 1 морковь, 2 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 1 л воды, специи по вкусу, зеленый лук и укроп.

В казане разогрейте растительное масло и обжарьте в нем измельченный лук, натертую морковь. Добавьте филе, нарезанное полосками, и обжарьте до белого цвета. Посолите. Параллельно на сковороде со всех сторон обжарьте картошку. Переложите картофель к мясу, добавьте измельченный укроп, чеснок, лавровый лист и специи. Если нужно, посолите. Залейте водой, накройте крышкой и тушите до готовности. Посыпьте нашинкованным зеленым луком и подавайте горячим.

Теплый салат

12 картофелин, 1 свежий огурец и 1 соленый, по пучку зеленого лука с луковками и укропа, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец по вкусу.

Картофель хорошо вымойте, отварите в мундире, подсушите, очистите. У лука отрежьте луковички вместе с белой частью перьев и порежьте колечками. Огурцы, зеленые перья лука и укроп измельчите. Разогрейте растительное масло и слегка подрумяньте в нем нарезанные луковички. Добавьте картофель, дайте ему прогреться (зажаривать не нужно). Соедините его с огуречной смесью, приправьте солью и перцем и подавайте.

Рулет с капустой

С пылу с жару

350 г мясного фарша, 1/4 кочана капусты, 450 г слоеного теста, 4 яйца, 1/2 стакана молока, 1 луковица, растительное масло для жарки.

Отварите вкрутую 2 яйца, очистите и разрежьте вдоль пополам. Несколько капустных листьев отрежьте от кочана и бланшируйте их в кипящей воде 5-7 минут. Капусту (примерно 200 г) нашинкуйте соломкой, мелко порежьте лук и обжарьте их в растительном масле. В сковороду влейте половину молока, посолите и томите под крышкой до мягкости капусты. Добавьте мясной фарш и обжаривайте еще 5 минут, разбивая комки. Немного остудите, добавьте сырое яйцо и перемешайте. Часть бланшированных капустных листьев выложите в форме листа, накладывая их один на другой, как чешую. Разложите на них половину фарша, на него — половинки яиц, сверху — остальной фарш. Сформуйте в виде булки, накройте оставшимися листьями и заверните. Последнее яйцо взбейте с 2 ст. ложками молока и смажьте капустный батон этой смесью. Раскатайте слоеное тесто, посередине уложите капустный батон и оберните его сверху полосками теста, лишнее срежьте. Смажьте блюдо оставшейся молочно-яичной смесью и выпекайте в разогретой до 180°С духовке 30-35 минут.

Василий столько крови мне попортил... Любил и выпить, и гульнуть. Сколько слёз выплакала!

А с него как с гуся вода. Но он легкий человек. Никогда не проявлял агрессию, ужиком ускользал от расплаты и продолжал трепать мои нервы. Чего я только не делала, чтобы его от рюмки и от баб отвадить. Все перепробовала. Нет, алкоголиком не назову и бабником тоже. Вася по праздникам выпивал, но мог загулять на пару дней в компании мужиков. Женщинами увлекался редко, так как об этом все узнавали. Не умел он особо ничего скрывать. Натура такая! Придет потом виноватый, глаза опустит: «Это во мне бес сидит. Люблю только тебя». И смех, и грех, и слезы с кулак от злости и обиды.

Бойкая подружка Настя смотрела на меня с сочувствием: «Сколько мучиться можно? Приучи его или гони в шею». Как-то мы сидели с ней за бутылочкой вина, она и предложила: «Давай ко мне твоего Василия на перевоспитание, а? Не боись, не трону чужого мужа». Я растерялась, но кивнула. Думала, забудется. А Настя через три дня заглянула к нам, увидела скандал в самом разгаре. Василий бегал от меня по комнатам, а я за ним с кухонным полотенцем. Настя его поймала и сказала: «Теперь будешь жить у меня. Собирайся!» Он заробел и пошел за ней, как телок на привязи.

Настя, змея, обманула меня. Мужа моего перевоспитала, да и оставила у себя, а он не сопротивлялся! В глаза их бесстыжие ходила посмотреть. Васька, как обычно, спрятался, а Настя... Плюнула я ей в лицо — та молча утерлась... Стерва она распоследняя, а еще подругой звалась. Не уберегла я своего непутевого мужа...

Светлана, Новосибирск

УЛЫБАЙТЕСЬ — И У ВАС БУДУТ ДРУЗЬЯ. ХМУРЬТЕСЬ — И У ВАС БУДУТ МОРЩИНЫ.

Пережили разрыв?

Брошенному супругу ничего не стоит отомстить своему бывшему близкому человеку, занявшись сексом на стороне. Это помогает справиться с гневом, обидой и депрессией. И это вполне стандартный поступок для людей, переживших разрыв. Новые сексуальные отношения помогают компенсировать эмоциональную пустоту, образовавшуюся в результате предыдущего разрыва. Многие идут на это, чтобы отомстить бывшему супругу. Поход налево после разрыва помогает не только справиться с депрессией и забыть обиды, но и вернуться к прежнему партнеру.

ЛАПША из писем читателей

Я была счастлива в браке 20 лет. На это у меня ушло пять мужей.

Любовь, Казахстан

***

Увидела в магазине парня — одет стильно, фигура супер. Решила, вот она судьба... Приосанилась, прическу поправила, подхожу... Манекен!

Кира, Свердловская обл.

***

Купила книжку «Яды. Вчера, сегодня, завтра». Просто решила почитать. Муж второй день и посуду моет, и мусор выносит, и со всем соглашается.

Вероника, Ивановская обл.

Умные мысли

■ СЧАСТЛИВО ЖИВУТ НЕ ТЕ, КТО НЕ ССОРЯТСЯ, А ТЕ, КТО БЫСТРО МИРЯТСЯ.

■ ВСЕГДА МОЖНО СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА, ЧТОБЫ В СЕМЬЕ БЫЛО БОЛЬШЕ ТЕПЛА.

■ ЛЮБОВЬ — КАК ВОДКА: ОНА ТЕБЯ ТРАВИТ, А ТЫ ВСЕ РАВНО БЕЗ НЕЕ НЕ МОЖЕШЬ.

■ НИЧТО НЕ ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ КРАСИВЕЕ, ЧЕМ ВЕРА В ТО, ЧТО ОНА КРАСИВА.

Когда поженились, Валя взялась за меня всерьёз...

Сначала настояла, чтобы я бросил курить. Мучился очень. Поправился на 15 килограммов, стал нервным, но держался. Потом супруга принялась за мою физическую форму. Она худенькая, хрупкая, спортивная, а я тяжеловат. Валя вытащила меня на утренние пробежки, точнее — на мое страдание. Пока она легко и грациозно носилась по лесу, я тяжело сопел, постоянно переходя на шаг. Дышать было нечем, сердце кололо, коленки подкашивались. О еде. Валя выбросила все мои любимые продукты. Стала кормить меня паровой брокколи, супом из шпината, треской на пару. Не курить, бегать и еще от привычной еды отказаться! Решение разойтись пришло, когда Валя стала отваживать от меня друзей, с которыми мы много лет каждый месяц встречаемся по пятницам. Ночь не спать вредно. Они курят — это вредно. Три рюмки коньяка — вредно. Карты — зло. И вообще, женился — сиди дома с женой. При расставании Валя обозвала меня слабаком. Может, так и есть. Но изменить себя целиком даже ради любимой женщины мне не по силам.

Николай Н., Липецк

Шпора в штанах

Ёшкин кот!

ХОТИТЕ УЗНАТЬ, КАК Я СО СВОИМ МУЖЕМ ПОЗНАКОМИЛАСЬ? СТЫДНО, КОНЕЧНО, НО РАССКАЖУ.

Дело было так. Москва. Метро. Время — час пик. На мне надето легкое платьице. Сзади народ все напирает и напирает. Пока доехали до «Кузнецкого моста», в вагон набилось сто-о-лько! И вдруг чувствую, как сзади кто-то поглаживает мой зад. Сексуальный маньяк? Точно! Вот только мне никак не повернуться. А этот урод все трется и трется. И я крикнула на весь вагон: «Если ты, гад, не прекратишь, я сейчас...» В этот момент, на мое счастье, народ стал выходить. Оглянувшись, увидела ботаника в очках, наглухо припертого к моей попе. Он пытался достать из своих брюк какую-то бумажку. Бумага застряла в кармане и ему никак не удавалось ее оттуда достать. И такой меня разобрал смех! Стою и смеюсь как дура. И он тоже стоит улыбается. Так и познакомились. Оказалось, мой будущий муж ехал на экзамен и что-то хотел вспомнить, а «шпора» в штанах. Вот он ее и пытался достать. Ну вы уже все поняли.

Марина К., Московская обл.

Для вас, мадам — *Думай, думай*

Чего он боится?

С КАКИМИ МУЖЧИНАМИ ЛУЧШЕ НЕ ИМЕТЬ ДЕЛО И ТЕМ БОЛЕЕ НЕ ВЫХОДИТЬ ЗА НИХ ЗАМУЖ? ВЕДЬ ОНИ НЕ МОГУТ СПРАВИТЬСЯ ДАЖЕ СО СВОИМИ... СТРАХАМИ.

1 **Гордец.** Типичный представитель — Паратов из фильма «Жестокий романс». Он привлекателен, амбициозен и расчетлив даже в выборе жены. Она для него — как дорогое авто: должна соответствовать статусу. **Страхи.** Гордец в ужасе от финансового краха, боится конкуренции, переживает, что не сможет содержать семью. Есть у него и страхи сексуального характера — как бы не опозориться в постели.

2 **Послушный муж.** Савва Игнатьевич из фильма «Покровские ворота» — типичный представитель. Послушный муж хорош во всех отношениях, но... безответственный. А ведь именно чувство ответственности отличает истинного мужчину от подкаблучника. **Страхи.** Послушный муж так привык, что вся его жизнь под контролем жены, что для него ответственность и свобода — страшные понятия.

3 **Добрый папочка.** Типичный представитель — Анатолий Ефремович из фильма «Служебный роман». Это человек добрый, внимательный. Такой мужчина любит заботиться и решать проблемы любимой дамы, подчеркивая тем самым собственную мужественность. **Страхи.** Он опасается женщин-карьеристок, амбициозных и сильных. Боится стать подкаблучником, постоянно волнуется из-за материального благосостояния. Безденежье для него — кошмар.

4 **Неблудный сын.** Типичный представитель — Евгений Лукашин из «Иронии судьбы...» Это идеальный мужчина, но... только для своей мамы! **Страхи.** Такой мужчина не привык к ответственности. Он затягивает момент, когда нужно взять на себя серьезные обязательства. Как следствие — страх жениться и страх отцовства. Боится «неблудный сын» и того, что любимая мамочка не одобрит его избранницу. Не умеет настоять на своем.

5 **Нарцисс.** Типичный представитель — Никита в картине «Карнавал». Нарцисс умеет любить искренне и вечно, но... только самого себя! **Страхи.** Нуждается в том, чтобы быть в центре внимания. Его страх — все, что способно его этого внимания лишить. Также боится измены и быть брошенным. У нарцисса шаткая самооценка, он все время нуждается в одобрении. Любая критика выводит из себя. Вообще, у него полный набор страхов, так как он считает, что во всем достоин лучшего.

6 **Донжуан.** Типичный представитель — Джеймс Бонд. Донжуан ради поиска любви готов на все. Классический случай — «поматросил и бросил». Прикрывается тем, что ищет настоящую любовь с идеальной женщиной. На самом деле ему нужны новые впечатления. **Страхи.** Очень боится, что женщина первой бросит его: такое развитие событий нарушает сценарий, придуманный им.

Д. Н. Кулевская, психолог

Любовные приметы

■ ЧТОБЫ ПРИСНИЛСЯ ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ, ПОЛОЖИТЕ ПОД ПОДУШКУ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК.

■ ПОТРИТЕ РУКИ ОСОКОЙ, ПРИКОСНИТЕСЬ К ИЗБРАННИКУ — И НАВСЕГДА ОСТАНЕТЕСЬ ЛЮБИМЫ.

■ ЕСЛИ НАД ЖЕНЩИНОЙ ПРОЛЕТЕЛА ПАРА БЕЛЫХ ГОЛУБЕЙ, СКОРО ОНА ВСТРЕТИТ СВОЮ ЛЮБОВЬ.

О чём говорить со стариками?

Нередко общение со старыми родителями дается непросто. Попытки поговорить, обсудить что-то важное быстро перерастают в ссоры и обиды. Как этого избежать?

КАКИЕ ТЕМЫ ПОД ЗАПРЕТОМ

* Всяческое проявление жалости. Жалость обижает стариков, потому что она унизительна. Стареть непросто, стареть не хочется. И жалость здесь нисколько не помогает. Наоборот. Чем жалеть, куда лучше шутить. Нет ничего плохого в том, чтобы обнять, приголубить, донести сумку, посочувствовать. Но не ставьте себя выше того, кого жалеете.

* Не продолжайте вчерашние ссоры, если они были. Не доказывайте и не пытайтесь объяснить то, что не удалось объяснить вчера.

* Не ведите фальшивые разговоры «свысока», например: «Папа, ты сможешь», «Мама, соберись», «Держитесь»... Пожилым, конечно, лучше, когда с ними говорят четко. Но одну и ту же фразу можно произнести с разной интонацией. И что в ней прозвучит — уважение и забота или высокомерие — зависит от вас.

* И, наконец, не рассказывайте старикам о своих сложностях и проблемах. Потому что себе будет дороже — советами замучают. Но если какие-то изменения в вашей жизни могут сказаться на жизни родителей, расскажите о них.

СЛУШАЙТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, НО НЕ СПОРЬТЕ

Самое главное правило — запретите себе оценивать то, что говорят пожилые. Вообще, совсем. Займите позицию наблюдателя и не покидайте ее ни при каких условиях. Тогда сможете разговаривать со стариками о чем угодно. Хорошо идут разговоры о лекарствах, о современных способах лечения разных хворей и болячек. Об их болезнях — похуже. Попробуйте. Не хотят? Ну и не надо. О политике — прекрасно. Но не спорьте! Больше слушайте и поддакивайте, если выдержите. Если нет — уходите от темы.

Особой категорией являются воспоминания о былом. Они самые приятные, потому что переносят стариков в прошлое и дают возможность почувствовать себя молодыми. Полезно говорить на темы, в которых пожилые чувствуют себя уверенными, компетентными, например про прежнюю работу. Еще одна совершенно безотказная тема — разговоры об успехах внуков и об их будущем. Только не спорьте. Слушайте, удивляйтесь про себя. Помните, что в реальности будущее ваших детей зависит только от них самих и от вас. И совсем не зависит от того, что по этому поводу думают дедушки и бабушки.

ЗАКАНЧИВАЙТЕ БЕСЕДУ ПРАВИЛЬНО

Правильный разговор — одно из самых больших удовольствий, которое можно доставить пожилому родителю. Правда, нужно уметь такие разговоры не только начинать и вести, но и правильно заканчивать. Если резко прервать разговор, можно легко обидеть старика. Поэтому лучше сослаться на никак не зависящие от вас обстоятельства — заканчивающийся перерыв на работе, важную встречу, дело, которое невозможно отменить... Еще лучше предупредить об этом заранее. Во время разговора, если станет тяжело или надоест, резко меняйте тему. Старики обычно нисколько этому не огорчаются. Им главное — общаться и чтобы тема была приятной. Дирижер — вы.

Разговор ни в коем случае не должен раздражать родителей. А если они сами будут стараться говорить о том, что раздражает вас, не поддерживайте такую беседу, отвлеките их, переключите внимание на любую другую тему. Например, задайте неожиданный вопрос отцу: «Папа, а расскажи, как в 1970 году тебе удалось практически без очереди купить горбатый «Запорожец» за 900 рублей?»

Знаете ли вы, что...

Любители сплетен — самые добрые люди

Сплетни полезны для здоровья человека. Дело в том, что в организме любителей посплетничать вырабатываются положительные гормоны, которые снижают уровень стресса и беспокойства. Установлено, что чаще всего сплетничают женщины. Причем обсуждение какого-либо человека или ситуации сплачивает коллектив. У женщины поднимается настроение и появляется ощущение собственного благополучия. Кроме того, из слухов и сплетен они могут извлечь массу полезной информации. Хотя, разумеется, злые сплетни могут сослужить плохую службу.

Стихи наших читателей

С ДОБРЫМ УТРОМ, ЛЮДИ!

Добрый свет с небес струится,
Добрые повсюду лица.
Отчего мир добрым стал?
Просто кто-то пожелал:
«С добрым утром!»
Это значит, день с добра
сегодня начат!

М. В. Кутепова, с. Старогольское, Воронежская обл.

МЫ ЖЕ В ПРЯТКИ ИГРАЛИ С СУДЬБОЙ...

Загляну на два года вперед.
Мой любимый, а будем ли рядом?
Это время неслышно пройдет
За дождем и густым снегопадом,
За жарой и за чем-то еще
И бесследно исчезнет куда-то.
Что же радуги? Это не в счет...
Может быть, мы с тобой виноваты
Перед чисто умытой весной,
Что грустит на апрельской полянке?
Мы же в прятки играли с судьбой,
В шутку мерили жизнь наизнанку.
Ну а радуги? Это всерьез:
Все цвета и надежда на радость.
Это что-то родное до слез,
То, что нам по наследству досталось.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Откровения — *Из почты «Айболита»*

Заранее искал замену...

Для Валентины из Калмыкии, автора письма «Когда жена слегла, за ней ухаживала любовница» («Айболит» №6 за 2018 г.), и не только...

ОКАЗАЛОСЬ, МЕНЯ СВАТАЛИ

Я работаю юристом. Как-то другу моего сына, точнее, его семье, понадобилась юридическая помощь. Они пригласили меня к себе домой обсудить детали. Как это обычно бывает, хозяева начали показывать мне дом, сад, все постройки во дворе. Вроде бы ничего особенного, но выглядело это так, будто в будущем я могу стать там хозяйкой. Я знала — отношения в их семье очень крепкие. Но у мамы парня было онкологическое заболевание в последней стадии. И когда женщина показывала мне спальню, заметила, что они с мужем давно не спят вместе. Оказалось, меня сватали. Умирающая жена искала спутницу своему мужу. Когда это дошло до моего мозга, мурашки по спине побежали. Как же она любила своего супруга, если решилась на такое?! В деле я им помогла. Но на все приглашения прийти в гости отвечала отказом.

Галина, Московская обл.

ТЯЖЕЛО ДЕВЧОНКАМ ЖИЛОСЬ С МАЧЕХОЙ

Помню, когда была ребенком, по соседству с нами жила семья: муж, жена и две дочки — Лена и Оля. Я дружила с девочками. Когда они уже были подростками, тяжело заболела их мать — тетя Ира. Лечилась, но безрезультатно. Помочь ей не смогли. После смерти матери дети замкнулись, перестали выходить на улицу. А через месяц после похорон к ним в квартиру въехала мачеха с двумя своими детьми и стала полноправной хозяйкой. Отец моих подруг был доволен и весел. А дети... Девочки приходили к нам домой, плакались моей маме. Тяжело им жилось с мачехой, которая любила их поучать, которой они всегда казались хуже своих детей. Девчонки сильно переживали. Стали угрюмыми, ни с кем не разговаривали, никуда не ходили, закрылись и отгородились от всех. Когда окончили школу, уехали. И с тех пор к отцу больше не приезжали. С Олей я связалась через соцсети. У нее своя семья, но мужу она сказала, что сирота. Так и не простила отца...

Светлана, Белгородская обл.

МАМА БОЛЕЛА, А ОТЕЦ КРУТИЛ РОМАН С СОСЕДКОЙ

Прочитала ваше письмо и захотела рассказать свою историю. Несколько лет назад умерла моя мама. Ей сделали операцию, после которой врачи сказали, что больше полугода она не протянет. Прожила мама 3 месяца. А отец в это время крутил роман с соседкой. Началось у них все с того, что отец стал жаловаться ей, какой он бедный и несчастный, ухаживает за больной женой. Хотя на самом деле все делала бабушка — мама мама. Я жила в другом городе. А отец всем вокруг рассказывал, что он самый разнесчастный мужчина на свете. Его пассия при этом знала, что мама умирает, и все равно крутила с ним шашни.

После похорон, не дожидаясь девяти дней, отец привел в наш дом новую жену. На 40 дней она уже была там хозяйкой. Я на поминки не пошла, помянули маму вдвоем с бабулей. Моя тетя, сестра отца, долго меня осуждала за то, что не понимаю горя отца и не поддерживаю его новые отношения. Я бы поддержала, не начнись эти отношения в тот момент, когда мама умирала. Получается, отец заранее подыскивал ей замену. Не понимаю я и ту женщину. Как можно? Ведь она знала маму при жизни, общалась с ней. В голове не укладывается...

Елена, Саратовская обл.

МОЛОДОСТЬ — ЭТО РАЗМИНКА, ЗРЕЛОСТЬ — ИГРА, А СТАРОСТЬ — СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ.

Мой кот Васька лучше всякого мужика

После развода личная жизнь так и не сложилась. Обзавелась котиками — всех на улице подобрала. Рыжего Ваську отбила у своры собак. Серого Ослика нашла в подъезде, а черно-белый Тимоша сам ко мне в квартиру просочился. Сдружились все мигом. Иногда думаю, что они лучше любого мужа. Ослик меня лечит, ложась на больное место. Тимоша следит за порядком в доме. Васька дома особо не сидит, любит на улице покрутиться, зато самый игривый, не дает мне засидеться.

Честно скажу, выбрала бы я Ваську себе в пару. Он прямо мужик-мужик, к нему бы меня точно потянуло. Но никогда не лишу ласки и Ослика с Тимошей. Вообще не представляю жизни без них. Скрашивают будни, одиночество. Держусь ради них на этом свете.

Арина, Костромская обл.

Если кто-то сильно хвалит вашего ребёнка, прикусите свой язык

Есть старинный способ определения наличия сглаза на ребенке. Налейте в чашку воды, перекрестите ее и читайте: «Господи Иисусе, помилуй нас (опустите в воду три древесных уголька). Брала Матерь Божия водичку, брала и крестом окрещала, от сглаза помогала. И сглаз, и порчи мужские и женские, и подуманы, и погаданы — тут вам не стоять, у раба Божьего (имя) червонной крови не мутить, доброго сердца не сушить. Аминь». Если угли закружатся, а ребенок начнет зевать и потягиваться, как после сна, значит, его сглазили. Этой водой надо умыть малыша, а остатки вылить в унитаз.

Убрать сглаз можно так. На воду читайте заговор: «Матерь Божия! Вода чистая, ключи твои быстрые. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ты заря-зарница, заря красна. Девица заря Маримьяна, от разных глаз, от колдунов, от нечистого духа, от вихря сильного, от банного, от водяного, от лесного — огради раба Божьего (имя). Ключи и замок словам моим. Аминь».

Если ребенку еще нет семи лет, то его можно искупать в заговоренной воде через день после вышеописанного обряда. На воду наговорите такие слова: «Вода-водица, морская царица, мыла-полоскала пенья, коренья, травы, камни. Так же сполощи с дитя, раба Божьего (имя), уроки, прикосы, переполохи».

И еще совет: если кто-то сильно хвалит вашего ребенка или вас, возможно, у этого человека дурные помыслы. Слегка прикусите свой язык и прижмите большие пальцы рук к ладоням. Так вы пошлете сглаз тому, кто пытается наслать его на вас.

В. Г. Кучина, Барнаул

Удивили

■ КРИСТИАН АДАМ ИЗ ГЕРМАНИИ 5 ЧАСОВ ЕХАЛ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, СИДЯ НА НЕМ ЗАДОМ, И ПРИ ЭТОМ ИГРАЛ НА СКРИПКЕ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ МУЖЧИНА ПРЕОДОЛЕЛ БОЛЬШЕ 60 КМ.

■ АНГЛИЧАНКА ДЖИЛЛ ДРЕЙК ИЗДАЛА ВОПЛЬ ГРОМКОСТЬЮ В 129 ДЕЦИБЕЛ, ТОГДА КАК 130 УЖЕ СЧИТАЮТСЯ БОЛЕВЫМ ПОРОГОМ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.

■ БРИТАНЕЦ КЕН ЭДВАРДС ЗА ОДНУ МИНУТУ СЪЕЛ 36 ОГРОМНЫХ ЧЕРНЫХ ТАРАКАНОВ.

■ АМЕРИКАНСКАЯ ТЕЛЕЗВЕЗДА СИНДИ ДЖЕКСОН ПЕРЕНЕСЛА 52 ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ. ПОТРАТИЛА ЖЕНЩИНА НА НИХ БОЛЬШЕ 100 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ.

И в пустыне будут яблони цвести

Но сначала кукуруза и подсолнухи. Именно их вырастили китайские ученые на песчаном участке размером 200 гектаров во Внутренней Монголии, где расположено сразу пять пустынь. Для этого они предварительно создали специальную пасту. При смешивании ее с песком получается вполне плодородная почва, способная удерживать влагу и питательные вещества. Эксперимент прошел успешно — кукуруза и подсолнухи уродились неплохо. Теперь власти Поднебесной планируют постепенно сделать из пустынь Внутренней Монголии цветущий сад. На очереди первые 13 тысяч гектаров.

Приметы

■ СТЕБЛИ АИРА РАЗБРАСЫВАЮТ НА ТРОИЦУ ПО ПОЛУ ВО ВСЕМ ДОМЕ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ.

■ ОДНАКО АИР ЗАЩИЩАЕТ ОТ НАПАСТЕЙ ТОЛЬКО ДОМА ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ.

■ ЧАБРЕЦ, СОБРАННЫЙ НА ТРОИЦУ, ПОМОГАЕТ ПРИВЛЕЧЬ СУЖЕНОГО, СОХРАНИТЬ МИР В СЕМЬЕ. ЕГО ПРЯЧУТ В ПОДУШКУ.

■ ТОРГОВЦЫ В СТАРИНУ НА ТРОИЦУ СОБИРАЛИ МЯТУ, СУШИЛИ И ОКУРИВАЛИ ДЫМОМ ТОРГОВЫЕ МЕСТА, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ ПОКУПАТЕЛЕЙ.

Для тех, кто верит — *Такой случай*

Ангел спас от беды

ЭТА ИСТОРИЯ ИЗ МОЕГО ДЕТСТВА. ЖИЛИ МЫ В НЕБОЛЬШОМ ПОСЕЛКЕ В КАЗАХСТАНЕ.

Родители держали хозяйство, и была у нас корова Ласточка. Хорошая, молока много давала. Одно плохо — блудливая была, и часто приходилось ее искать. И вот однажды на поиски отправили меня, восьмилетнюю девочку. Наш дом находился рядом с железной дорогой, а дальше — степь, где паслась коровушка.

Я перешла через рельсы (благо, поезда ходили редко) и очутилась в поле. Недалеко отошла от железнодорожного полотна и тут увидела молодого мужчину. Он спросил, как зовут, куда иду. Я все рассказала — в 1960-е годы никто никого не боялся, и дети, и взрослые доверяли друг другу. Потом мужчина пригласил меня посидеть на большом камне и, чтобы не простыла, предложил сесть ему на колени. Мама никогда не беседовала с нами, девочками, о том, что нужно быть осторожными с чужими людьми. Мужчина говорил о чем-то. Я слушала, отвечала на вопросы. Все было спокойно, пока его рука не коснулась моего колена (а я была в коротком сарафанчике) и медленно стала подниматься вверх. И тут меня будто кто-то взял за плечи и сильно толкнул вперед. Я, хрупкая, маленькая девочка, улетела на довольно большое расстояние. Мне стало по-настоящему страшно. Толком не понимая, что мужчине надо, я стала кричать: «Вон там, на путях, работает мой папа, я его сейчас позову!» На самом деле там были путейцы, но так далеко, что едва ли услышали бы детский крик. До сих пор не могу понять, кто или что напугало мужчину, но точно не мой крик. Однако он быстро соскочил с камня, посмотрел куда-то поверх моей головы, вытаращил глаза и так сильно закричал, что мне захотелось заткнуть уши. Мужчина побежал в поле, потом резко остановился, посмотрел в мою сторону, замахал руками и побежал еще быстрее. Я стояла и смотрела на все это, но не могла пошевелиться, будто меня сковало. Видимо, кто-то или что-то находилось за спиной и не хотело, чтобы я его видела. Когда мужчина уже был далеко, меня отпустило. Со всех ног я бросилась бежать домой, забыв про корову. Все рассказала маме, та сразу изменилась в лице. Ничего не объяснила, произнесла только одно: «Несмотря на то, что ты некрещеная, у тебя, доченька, хороший ангел-хранитель. Это он стоял за спиной и спас от беды. Еще не известно, что сделал бы тот страшный человек...»

Н. А. Попова, Свердловская обл.

Если человек копит в себе обиды, мстит кому-то, злится, на смену ангелу-хранителю приходит темный покровитель.

Кольца на счастье

■ ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО ПРИВЛЕКАЕТ БОГАТСТВО — ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ ЗОЛОТО.

■ СЕРЕБРЯНОЕ ПРИВЛЕКАЕТ ЛЮБОВЬ, ПОСКОЛЬКУ СОЗДАЕТ ВОКРУГ ЧЕЛОВЕКА АУРУ ОЧАРОВАНИЯ.

■ ДЕРЕВЯННОЕ ПРИВЛЕКАЕТ ЗДОРОВЬЕ И ПОМОГАЕТ ВЫЗДОРОВЕТЬ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНИ.

■ КОЛЬЦА ИЗ ПРОСТЫХ МЕТАЛЛОВ ПОМОГАЮТ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛЕГКО И БЕЗЗАБОТНО.

Цифры и факты

БЕЛЫЕ акулы могут плавать со скоростью до 25 миль в час. Поскольку у акул нет воздушного пузыря, они должны плавать непрерывно, иначе утонут.

В БРАЗИЛИИ обитают бабочки, которые издают сильный запах, поэтому их специально держат дома, чтобы они ароматизировали воздух.

ОДНО из древнейших насекомых нашей планеты — обычная муха. Возраст найденных ее окаменелых останков оценивается учеными в миллионы и миллионы лет.

Тридцать первое августа стал для меня роковым днём

Все началось, когда мне было 8, и закончилось, когда исполнилось 18 лет. 31 августа стал для меня роковым днем. Первое, что со мной приключилось, — упала с дерева. В результате — перелом позвоночника, травмы внутренних органов, сотрясение. Лечили несколько месяцев, и вот снова 31 августа. Вышла на улицу в тоненьких шлепках — напоролась на «розочку» от шампанского. Потом два года подряд была пробитая голова. В итоге мама решила запирать меня дома. Сказано — сделано. И вот утро злополучного дня. У меня разболелся живот. К вечеру уже не могла встать и плакала от боли. Вызвали скорую, оказалось аппендицит. Через год пиелонефрит, после воспаление легких плюс тонзиллит. И каждый год по одной схеме. Так дожила до 18 лет, в мае отметила день рождения. А в июле вышла замуж — и все закончилось! Может, смена фамилии помогла?..

Ю. Д. Жмылева, Ленинградская обл.

Дух пытался управлять моим телом

ВО ВРЕМЕНА ИНКВИЗИЦИЙ НЕ ЗРЯ ЖГЛИ ТАКИХ, КАК Я. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ МОЕГО ПИСЬМА — ПОМОЧЬ ТАКИМ ЖЕ ЗАБЛУДШИМ.

Из-за незнания православия, Евангелия и великой гордыни мой путь к Богу закончился одержимостью. Решила я однажды стать целителем. Обряд посвящения проводила колдунья. Он длился 40 дней, сопровождался обетом молчания, молитвами и очень строгим постом. В эти дни со мной происходили странные вещи: в комнате в лицо дул ветер, в ухо кричали какие-то существа, чувствовала прикосновения к телу... Главное — я ни о чем никому не должна была говорить. Тот испуг трудно себе представить. Одно дело, когда ты подозреваешь о существовании бесплотных существ, и совсем другое, когда их чувствуешь и слышишь. Испугавшись, отправила колдунье сообщение: «Что-то, похожее на желе, пытается вползти мне в рот. Что делать?» Она ответила, что это нормально, не надо бояться. Когда обряд закончился, я пошла в церковь и помолилась Творцу, сказав, что хочу быть доброй целительницей, не работать на стороне темных сил. Тогда в моей голове была полная каша, да и колдунья меня вконец запугала. Она говорила, что в церковь меня влекут бесы...

Итог таких стремлений один — одержимость. Новоиспеченная ворожея получает персонального духа, который пытается управлять сознанием. По идее я должна была обучаться у этой сущности. Колдуну не нужны книги, эти духи все показывают во снах или связываются телепатически. Священники утверждают, что эти сущности не умеют читать мысли. Вот в этом я сильно сомневаюсь! Меня возмутило то, что эта тварь учила только плохому — вредить людям. Меня это сильно насторожило. Когда отказалась от «сотрудничества», начался террор. Первое, что я заметила, — стала непроизвольно поднимать руки и ноги. Дух пытался управлять моим телом. Ситуация, как минимум, кошмарная!

Священники не смогли мне помочь, не удалось найти прозорливого старца. Святой воды эта тварь не боится. Однажды она попыталась мне свернуть шею, хотя со стороны это выглядело так, будто я сама себя калечу. Затем мы бились за мое сознание. Эти сущности держатся за шею, поэтому у ворожей после первых гаданий появляется тяжесть в голове. Они выглядят как паук с человеческой головой. Такая дрянь, надо сказать! Видела его боковым зрением. Очень не любит литургию и причастие. На церковной службе делает мне больно, кусается, дует в лицо. Перед исповедью пугает, что после таких грехов Иисус убьет меня. Моя воля этому существу не подчинена, но за нее приходится бороться — молиться, ходить в церковь и постоянно контролировать свои помыслы. Иногда очень устаешь от этого. После службы сущность часто выползает из меня, и тогда могу отдохнуть.

Светлана, письмо с сайта

Говорят, для таких, как я, есть отчитки. При многих батюшках существо ведет себя спокойно, когда разговариваю с ними. Если слушаю Литургию Василия Великого, временно покидает мое тело. Кстати, во времена инквизиций не зря жгли таких, как я. Если не молиться и не раскаиваться, человек полностью попадает под влияние злых духов, и это действительно страшно. Так что не обвиняю инквизицию в сожжениях ведьм и колдунов. Надеюсь, мой рассказ кому-нибудь поможет. А пока буду продолжать молиться и соблюдать посты.

Обед в лесу

Звери как люди

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.04.2018 по 31.07.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей, который в настоящей рекламе может быть также представлен в виде автомобиля. Участие в акции регистрируется до 26.07.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Призер МА самостоятельно делает выбор о получении денежного приза либо вещевого эквивалента. Марка, модель вещевого приза может отличаться от представленного в рекламе и не совпадать с ожиданиями участников. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Призер самостоятельно несет ответственность за исчисление и уплату налога на полученный вещевой приз в соответствии с законодательством РФ с момента получения соответствующего приза, в случае, если сумма полученных в отчетном периоде призов составит более 4000 рублей. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.

На правах рекламы.

- ВРУЧАЕМ - ВРУЧАЕМ - ВРУЧАЕМ - ВРУЧАЕМ -

1 000 000 РУБЛЕЙ ИЛИ АВТОМОБИЛЬ

Что выберете ВЫ?

Ф	Л	Е	И	Щ	Ю	Р	С	Ч
В	К	Н	И	Б	Д	Ж	В	М
М	О	Т	О	Р	Щ	В	О	Ц
Я	В	П	О	У	О	Ч	Б	Г
Ф	Д	К	О	Л	Е	С	О	Ч
Ш	Я	Т	В	Ь	Л	М	К	Б
Ш	П	Н	Л	В	Щ	Я	В	Д
Б	А	Г	А	Ж	Н	И	К	Е
И	О	А	З	У	Т	Б	В	О

Принять участие в акции проще простого!

Найдите 4 слова, имеющих отношение к автомобилям. Сообщите их по телефону и зарегистрируйте Ваше участие в акции!*

Выберите, что Вы хотели бы получить:
1 000 000 рублей или автомобиль!*

18+

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ

и регистрируйте Ваше участие в акции по телефону.

8-800-775-00-44

Код акции: 03.10279.68.12.1

Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

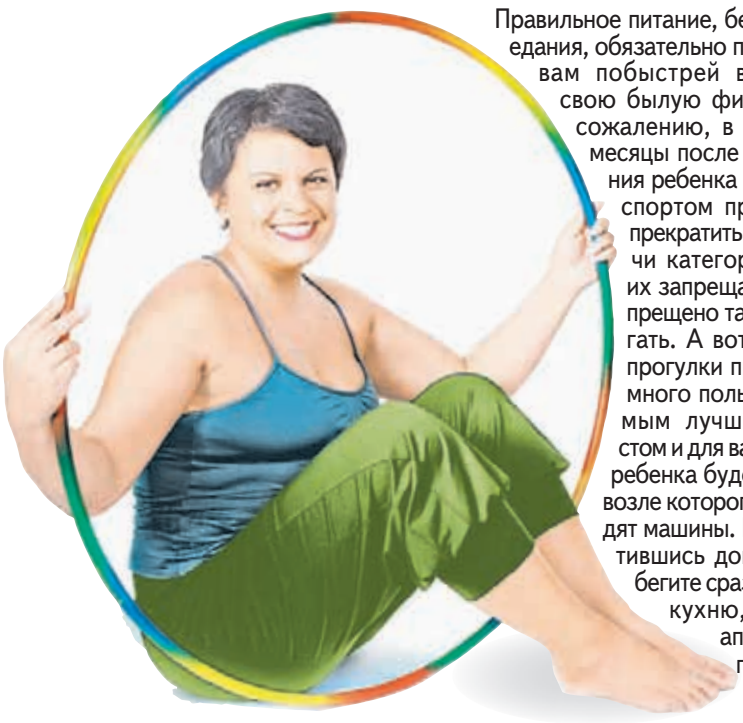
- Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
- Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

Звук беседы вдалеке
Вид енота
Древний русский митинг
Дипломатический ранг
Псевдокожа для сумок
Обещание золотых гор
Город в Испании
Красное бордоское вино
Олень с клыками
Писал куплеты для Велюрова
Аквариумная рыбка
Пальма в кадке
Церковная кара
Конская шевелюра
Изделие из ниток
Постройка в саду
Надпись в кадре
Белый виноград
Ночная чернь
Крутой Чак Норрис
Буксировочный трос
Картинка в избушке
Двучлен Ньютона
Орудие горняка
Древесный фитиль
Клеймо на цепочке
Брачная посбница
Стадион для велогонок
Цыплячий голосок
Автоним Штирлица
Испанский рыцарь
Инна из фильма «Высота»
Перед бетой
Мужская сорочка
Копилка для мусора
Шведский квартет
Актриса… Жирардо
Священная гора в Египте
Супер-агент по имени Остин
Болотная «затяжка»
Пакомоделье
Напиток из сухофруктов
Кассета с патронами
Завитая прядь волос
Грузинское блюдо
Южный сосед Алжира
Остров с Токио
Сорт огурцов
Богиня зари у греков
Олимпийский город Японии
Обращение к аксакалу
Марка чая
Выбраковка претендентов
Игра с ловлей на ощупь
Кошелек, бумажник
Образ политика
Разбит на абзацы
Граничит с Вьетнамом
Корзинка грибника
Самый лучший отдых
Иностранец на ПМЖ
Резвый котенок
Анри среди писателей
Аренда работников
Бывший холостяк
Проспер, мастер новеллы
Выше колена
Ветерок на побережье
Брусок для заточки
Рыба из лососей
Детсад в два года
Турецкий солдат
Грета — кинозвезда
Дмитрий на ТВ
Мясо в густом соусе
Главная река Индии
Певец своих стихов
Камень для облицовки
Муж Ольги Остроумовой
Подруга Симбы в м/ф
Отмычка к бутылке
Бритни, которая поет
Коренной житель
Столица Ганы
Дерсу из охотников
Предмет от напастей и бед
Гастроли по миру
Граненое бревно
Спортивное нарушение
Предок транзистора
Каштанка на арене

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Крутим хулахуп

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНАВИСТНОГО ЖИРА, ОСТАВШЕГОСЯ НА ЖИВОТЕ И БЕДРАХ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА? БЕЗ СОБЛЮДЕНИЯ ДИЕТЫ НЕ ЖДИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА.



Правильное питание, без переедания, обязательно поможет вам побыстрей вернуть свою былую фигуру. К сожалению, в первые месяцы после рождения ребенка занятия спортом придется прекратить — врачи категорически их запрещают. Запрещено также бегать. А вот пешие прогулки принесут много пользы. Самым лучшим местом и для вас, и для ребенка будет парк, возле которого не ездят машины. Возвратившись домой, не бегите сразу же на кухню, чтобы аппетитно поесть. Приготовьте какой-нибудь витаминный салат или съешьте фрукты. Помидоры, огурцы, болгарский перец и зелень, мелко порезанные и смешанные со сметаной или подсолнечным маслом, принесут больше пользы, чем жареная картошка. Лишний вес — это не только жир, но и вода. Чтоб она не накапливалась в теле, уменьшите количество соли. Чтобы наладить обмен веществ, выпивайте каждый день не меньше 1 л воды. Идеальной фигуры можно добиться с помощью обруча, если крутить его каждый день. Неплох хулахуп с шипами. Не переживайте, если появятся гематомы, они быстро пройдут.

P. S. Достаточный отдых и продолжительный сон тоже ваши союзники в борьбе за фигуру. И еще: многие молодые женщины полностью отдают себя семье и новорожденному. В результате — застиранный байковый халат, грязные волосы, недовольный и неудовлетворенный муж... Вряд ли это укрепит семью.

Е. А. Быстрова, фитнес-тренер

Кефир отлично снимает макияж

Я давно не покупаю косметическое молочко, а использую для снятия макияжа кефир. Он не только отлично снимает макияж, но и делает кожу мягкой. Иногда экспериментирую — вместо кефира использую сливки, сметану, кислое молоко. Мне тоже нравится, как они действуют на кожу. Но при чувствительной коже в кефир надо добавить немного растительного масла, чтобы не было раздражения.

И. Полянская, Омск

Пятки любят жир

От трещин на пятках возьмите по 1 ст. ложке с верхом цветков календулы и листьев тысячелистника и измельчите. Растопите на водяной бане 1 стакан свиного жира, добавьте травяную смесь и держите на водяной бане 15-20 минут. Дождитесь, когда остынет, выложите мазь на салфетку, сверху насыпьте растертую в порошок таблетку метронидазола (или «Трихопола») и приложите к пятке. Закрепите повязкой. Курс — 5-7 дней.

P. S. Зачем нужна таблетка? Причиной трещин может быть грибок, да и раны лучше заживают.

Василиса, Брянская обл.

Побалуйте кожу бананом и огурчиком

Чувствительная кожа доставляет много неприятностей — то шелушится, то краснеет, то покрывается пятнами. А вы побалуйте ее питательной маской. Приготовьте однородную массу из мякоти одного банана и одного очищенного свежего огурца. Добавьте в нее 2 ст. ложки оливкового масла. Нанесите маску на кожу и держите около 30 минут, затем смойте прохладной водой.

Е. А. Кисина, Тверская обл.

На каждый день

НЕ выбрасывайте кофейную гущу, оставшуюся на дне чашки. Это прекрасный скраб для тела.

СДЕЛАЛИ педикюр и хотите надолго сохранить эффект? Периодически наносите на стопы и пятки цинковую мазь.

ВЫБИРАЯ помаду в магазине, наносите пробу на пальцы. Подушечки пальцев имеют красноватый пигмент, который идентичен цвету губ.

ОТ веснушек и пигментных пятен отожмите сок из листьев одуванчика и петрушки. Смешайте их в равных пропорциях. Протирайте проблемные участки кожи 2-3 раза в день.

Кошмарики

ЕЛЕНА — мама двоих детей, домохозяйка. Несмотря на повседневные заботы, женщина и о себе не забывала. Интересовалась новостями в косметологии, пользовалась современными средствами по уходу. Как-то увидела рекламу семинара для косметологов. По условиям, если женщина выступала в качестве модели, ей полагалась скидка на уколы красоты. Там же, на семинаре, Елене ввели омолаживающее средство (гелевый препарат-филлер на основе гиалуроновой кислоты) в височную область и скулы. Используется оно женщинами по всему миру для омоложения лица и устранения морщин.

Через несколько дней у Елены на виске появилась шишка размером с пятирублевую монету. Потом лицо раздулось и стало болезненным. Женщина написала косметологу, которая делала ей процедуры, послала свои фотографии. Та месяц консультировала Елену по переписке. Назначила антибиотики, гормональные и противовоспалительные средства. Лечение не помогало, становилось только хуже.

Через месяц Елена была вынуждена обратиться в больницу. Там ей поставили диагноз постинъекционный гелевый синдром. Гель начал перемещаться по всему лицу. Появился даже там, где его не вводили. Возникло воспаление, которое привело к абсцессу. Врачи сделали на лице 14 разрезов, чтобы вскрыть гнойники. Ставили резиновые дренажи, чтобы по ним стекал гной. Теперь Елена периодически обращается к медикам — воспаление возникает снова и снова. За свои страдания женщина получила около 200 тысяч рублей от тех, кто сделал ей те самые уколы. Но деньги не спасут лицо: 14 разрезов превратятся в глубокие шрамы...

P. S. Косметологи советуют сутки после уколов красоты не пользоваться кремами, косметикой, не трогать лицо руками и не находиться в пыльных помещениях.

Такой случай

От уколов красоты лицо раздулось

ЖЕЛАНИЕ ПОМОЛОДЕТЬ И СТАТЬ КРАСИВЕЕ ИЗУРОДОВАЛО 33-ЛЕТНЮЮ ЖЕНЩИНУ И ЕДВА НЕ СТОИЛО ЕЙ ЖИЗНИ!

ДЕЛАЕТЕ САЛАТ? ПРОТРИТЕ ЛИЦО КУСОЧКОМ ОГУРЦА. МОЕТЕ ЯГОДЫ? РАЗОМНИТЕ НЕСКОЛЬКО И СДЕЛАЙТЕ МАСКУ. КОСМЕТОЛОГИ УВЕРЯЮТ: «ЧТО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ, ТО ПОЛЕЗНО И НАНЕСТИ НА ЛИЦО».

■ РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК С АЛЛЕРГИЕЙ НА АЛКОГОЛЬ ДОЛЖЕН ОФИЦИАЛЬНО ПОЛУЧАТЬ ИНВАЛИДНОСТЬ I ГРУППЫ.

■ ОБЛЫСЕНИЕ — ЭТО ЗАМЕНА ПРИЧЕСЫВАНИЯ УМЫВАНИЕМ.

■ ЗДОРОВЫЙ СОН НЕ ТОЛЬКО ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ, НО И СОКРАЩАЕТ РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ.

Лучше недо-, чем пере...

О САМЫХ ЧАСТЫХ ОШИБКАХ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ЖЕНЩИНЫ, НАКЛАДЫВАЯ ЕЖЕДНЕВНЫЙ МАКИЯЖ.

Губы. Слишком яркая помада делает заметнее мелкие морщинки вокруг губ. А если часто пользоваться суперстойкой, губы начнут трескаться. Матовая помада при тонких губах визуально делает их еще тоньше. **Правильно.** Обводите губы карандашом на полтона или тон темнее цвета самой помады. Подбирайте светлые, с блеском тона помады: они освежают лицо. Припудривайте губы перед нанесением помады — так она будет дольше держаться.

Румяна. Не используйте яркие румяна на очень бледном лице. Нельзя наносить румяна только на зону щеки, да еще и плоской кисточкой. **Правильно.** Румяниться надо с помощью большой круглой кисти с мягким ворсом. Помимо щек немного румян наносите над бровями ближе к вискам, на шею под линией скул и над ключицами. Если лицо узкое, чуть-чуть румян наносите и на подбородок. Начинать румяниться надо от середины ушной раковины и до выемки, которая получается, если втянуть щеки. Правило — лучше недо-, чем пере...

Тон. Не наносите тон лишь на лицо, забывая о шее. Слишком плотный по текстуре тональный крем подчеркнет каждую, даже самую мелкую морщинку на лице. **Правильно.** Тонируйте лицо до ушей и края скул, а также треугольник на шее: от подбородка и до ямочки между ключицами. Используйте средства с легкой текстурой, совпадающие с тоном кожи. Подбирайте тон отдельно на лето и на зиму. Чтобы создать эффект загара, выбирайте тональное средство темнее кожи.

С. А. Бекетова, стилист-визажист

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

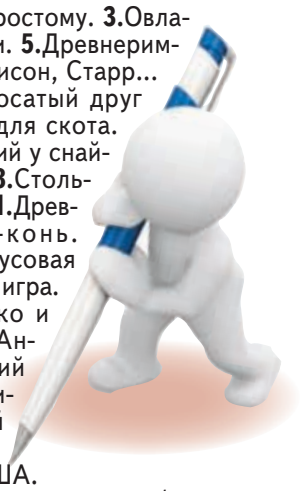
ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000423

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Контрольная по русскому языку. **7.**Специальность врача. **11.**Повторяющийся узор. **13** Крымский курорт. **14.**Горячий фонтан из глубин земли. **15.**Самая полноводная река. **16.**Праздник татарина. **20.**Почти приятель (устар.). **24.**Блестит на голове вместо волос. **26.**Подковка для туфельки. **27.**Примат из мартышек. **28.**Лунатик иначе. **29.**Дела идут, а она пишет. **30.**Российская актриса, депутат. **32.**Она же мультипликация. **33.**Глиняная дудочка. **36.**Перильца моста. **39.**Планки под штукатуркой. **42.** ... Себастьян Бах. **45.**Наше отечество. **46.**Столица Португалии. **47.**Упаковочная бумага. **49.**Белый генерал. **52.**Живопись на стенах домов. **54.**Дружеское единение. **55.**Пропагандист-оратор. **56.**Авраам, президент США. **57.**Мягкий сыр с плесенью. **59.**Вымоина в дамбе. **62.**Царица полей в армии. **65.**Французский океанолог. **66.**Автор рассказов Мюнхгаузена. **67.**Операция мошенника. **68.**В них хлопают, аплодируя. **69.**Болгарская водка. **70.**Кувшин с крышкой. **71.**Валюта дороже доллара. **72.**Гусар с точки зрения лошади. **74.**Перечисление цифр перед стартом. **75.**Яблоко или лимон. **77.**Газетный способ печати. **78.**Стоит в конце предложения. **79.**Телеведущая... Чехова. **82.**Электронная игра. **85.**Польза от усилий. **86.**Выход для воздуха и чувств. **87.**Ювелирный камень.**89.**Родственник орхидеи. **91.**Противопоставление в тексте. **92.**Борьба егеря с избытком волков. **94.**Ценная бумага-обязательство. **97.**Железный спутник Элли. **99.**Подопечные батюшки. **100.**Тренировка хора. **101.**Средневековый бродячий певец. **103.**Покрытие керамики и сырка. **105.**Без него не подшить бумаг. **107.**Поле стратегического назначения. **108.**Звонкая посуда в оркестре. **111.**Коренной житель Катманду. **113.**Песня венецианских лодочников. **114.**Творец пенного напитка. **115.**Выправленная рукопись. **117.**Золотое на пальце. **120.**Неожиданное суждение. **124.**Эффект от любовного зелья. **127.**Выходка проказника. **128.**Тбилиси в прошлом. **129.**Центр Баварии. **130.**Настырность в деле. **131.**Крестьянин в Китае. **132.**Украинский город.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Клевер по-простому. **3.**Овладевает игроком. **4.**Вино из Венгрии. **5.**Древнеримские летописи. **6.**Маккартни, Харрисон, Старр... **7.**Ответ «нет» на просьбу. **8.**Полосатый друг Винни-Пуха. **9.**Жижа с отрубями для скота. **10.**Экономка Холмса. **12.**Оптический у снайпера. **17.**Звенит в руке шамана. **18.**Стольный град Кении. **19.**Шалаш якута. **21.**Древний кочевник. **22.**Мужчина-конь. **23.**Отстукиваемая азбука. **24.**Цитрусовая газировка. **25.**Старинная карточная игра. **29.**Братец-ушастик. **31.**Шутит едко и метко. **34.**Раздел математики. **35.**Ансамбль из девятерых. **37.**Казахский кефир. **38.**Голосок суслика. **40.**Причина явки с повинной. **41.**Легкий двухколесный экипаж. **43.**Четвертая буква кириллицы. **44.**Штат в США. **48.**Брус для устойчивости. **50.**Внутреннее убранство. **51.**Боевая защита. **53.**Длинная канава. **58.**Глава общежития. **60.**«Создание» эстрадной звезды. **61.**Полковой контрразведчик. **62.**Пышность форм. **63.**Оперная песенка. **64.**Сбор однокашников. **72.**Надпись внутри кадра. **73.**Авторское право. **75.**Монстр в исполнении Жана Маре. **76.**Подруга по старинке. **80.**Его пальцем не коснись. **81.**Автор «Острова сокровищ». **83.**Бразильский футболист. **84.**Увеличение цены (разг.). **88.**Углубление на дороге. **90.**Гордо звучит у Горького. **93.**Соглядатай авиадиспетчера. **95.**Торчащие клочки волос. **96.**Перевязочная веревка. **98.**Дерзкий и бесстыжий тип. **101.**Зимний сапог. **102.**Футбольный клуб. **104.**Глюкоза или крахмал. **106.**Птичка коноплянка. **109.**Английский автомобиль. **110.**Буква в уравнении. **111.**Ассорти, комплект. **112.**Потроха для колбасы. **114.**Подставка для нот. **116.**Меч самурая. **118.**Вранье клеветника. **119.**Фраза, годная для эпиграфа. **121.**Сборник географических карт. **122.**Отбраковка конкурсантов. **123.**Бидон, стакан или мензурка. **124.**Серая пыль в патроне. **125.**Способ взятия крепости. **126.**Студент дневного отделения.



Милый, только не волнуйся! В жизни всякое случается...

— Алло, милый? Я сломала каблук на новых туфлях и подвернула ногу. Но ты не волнуйся, это не самое страшное. Сегодня я опоздала на работу, директор так орал, сказал, чтобы написала заявление по собственному желанию, а ты знаешь, как я долго искала это место. А теперь придется уходить. Но это не самое страшное. Наш сосед, ну ты его знаешь, переходил дорогу на зеленый свет, как и положено, а тут угонщик на машине с бешеной скоростью, за ним погоня с мигалкой, короче, сбили, правда, сосед отделался только сотрясением мозга. Но это не самое страшное. У меня из сумочки вытащили все деньги, до копейки. Еще вытащили ключи от квартиры, украли паспорт, полис и проездной. Но это не самое страшное. Я взяла твои анализы в поликлинике, короче, столько болезней нашли, что не хватит денег на лекарства. Но это не самое страшное. Я беременна, у нас, кажется, будет тройня. Вижу, ты глаза округлил, хочешь спросить, от кого... Но это не самое страшное. Я разбила машину, врезалась в столб, а там человек провода ремонтировал. Он упал, что-то себе повредил, короче, будет суд. Но это не самое страшное. Только не волнуйся, прими лекарства, будь мужественным, в жизни всякое случается. Соберись с силами, приготовься к самому страшному. Я уже заранее вызвала врача, понимаю, то, что я скажу, ужасно. Завтра к нам приезжает моя мама — твоя теща, и она у нас останется жить. Я так и знала... Началась истерика...

Сергей Водоложко

■ ЛЮБИТЕ РОССИЙСКИЕ МАРШРУТКИ — ИСТОЧНИК БЕСПЛАТНОГО МАССАЖА.

■ КОГДА ПОСЫЛАЮТ ПО-РУССКИ, УЙТИ ПО-АНГЛИЙСКИ НЕВОЗМОЖНО.

М и Ж

Женщинам хорошо: отработала свое спокойно, пришла домой, не торопясь приготовила, помыла посуду, постирала, проверила уроки у детей и спит безмятежным сном. А мужиков вечные проблемы одолевают: политика, спорт, водка. Ни расслабиться толком, ни отдохнуть.

Новости

РОССИЙСКИЙ ученый открыл способ лечения склероза, но не помнит какой.

СЕКРЕТАРША из Газпрома возглавила список самых влиятельных секретарш страны.

В ПЕРЕХОДЕ станции метро на днях состоялась встреча выпускников, купивших здесь дипломы 5 лет назад.

С НАЧАЛОМ весны во всех уголках страны возобновил свою работу фитнес-центр «Шесть соток».

В СВЯЗИ с проблемой с пополнением бюджета предлагается ввести налог «просто так» и штраф «какая разница за что?».

■ ЕСЛИ НЕ НАДЕВАТЬ ОЧКИ, УБОРКА ЗАНИМАЕТ ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ МИНУТ, А ЕСЛИ НАДЕВАТЬ — ПОЛТОРА ЧАСА.

■ САМАЯ ЛУЧШАЯ ДРУЖБА — ЭТО ДРУЖБА С СОБСТВЕННОЙ ГОЛОВОЙ.

Тигров нет, тигры ушли...

Мой муж сильно храпит. Мы перепробовали разные методы избавления, но ничего не помогает. Сам он шутит, что храпит для того, чтобы отгонять от меня тигров:

— Ты видела хоть одного тигра вокруг? Во-о-от!

Теперь, когда он начинает храпеть, я говорю ему на ушко:

— Тигров нет, тигры ушли...

Муж тут же перестает храпеть и спокойно спит. Не знаю, но почему-то это работает.

Анна К., Вологда

Мои дети такие ошибки не делают

Как-то раз моей маме пришла странная эсэмэска. Мол, мама, я в беде, положи на такой-то номер 1000 рублей. Мама прочитала ее, сразу поняла, что имеет дело с аферистами, перевернулась на другой бок и уснула. Через пару дней рассказала мне.

Я с гордостью говорю:

— Мамочка, какая ты молодец, даже ночью вспомнила, что я тебе о мошенниках рассказывала!

Мама, пренебрежительно:

— Да я вообще ничего не вспоминала. Там было написано «палажи», а мои дети такие ошибки даже пьяные не делают!

Марина О., Череповец

«А что тут забывать? Та-та-та...»

Есть у нас сварщик Петрович. Когда у него хорошее настроение, он напевает песенку. Слова очень простые: «Ту-ту-ту, на-на-на...»

Однажды заходит в мастерскую и начинает:

— Ту-ту...

Неожиданно замолкает и с полминуты думает, затем:

— Ту...

Я интересуюсь:

— Что, слова забыл?

Взрыв хохота! Один из наших коллег отсутствовал в это время. Когда он вошел, с удивлением окинул взглядом коллектив, загибающийся от смеха. Ему рассказали эту хохму. А он серьезно так:

— А что тут забывать? Та-та-та, ну-ну-ну...

Роман Ш., Кемеровская обл.

Про котов

Люди и звери

МУРЗИК-МАССАЖИСТ

В Воронеже «трудовую книжку» получил кот Мурзик. Он живет в квартире известного массажиста. Однажды на прием к хозяину Александру пришел клиент. Массажист попросил его подождать, а когда вошел в комнату, увидел, что Мурзик всем своим весом взгромоздился на спину клиента. Сеанс кошачьего массажа продолжался десять минут, после чего пациент признался, что почувствовал себя лучше. Сейчас на счету массажиста Мурзика более сотни благодарных клиентов.

МАТРОСКИН НА ПАРОМЕ

В Костромской области на одном из паромов пассажиров встречает кот. Главная задача Матроскина — отлавливать безбилетников. Если человек не заплатил за билет, кот это чувствует интуитивно и дает знать другим морякам — недовольно мяукает. Речники подобрали беспризорного кота несколько лет назад, отмыли и даже выделили обмундирование — тельняшку. Корабельный любимец сразу получил «звание» старшего помощника капитана.

СОБАКИ ДУМАЮТ, ЧТО ОНИ ЛЮДИ, КОШКИ ДУМАЮТ, ЧТО ОНИ БОГИ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Диктант . 7.Ортопед. 11.Орнамент. 13.Алушта. 14.Гейзер. 15.Амазонка. 16.Сабантуй. 20.Знакомец. 24.Лысина. 26.Набойка. 27. Мандрил. 28.Сомнамбула. 29.Контора. 30.Драпеко. 32.Анимация. 33.Окарина. 36.Парапет. 39.Дранка. 42.Иоганн. 45.Россия. 46.Лиссабон. 47.Обертка. 49.Деникин. 52.Граффити. 54.Братство. 55.Агитатор. 56.Линкольн. 57.Рокфор. 59.Проран. 62.Пехота. 65.Кусто. 66.Распе. 67.Афера. 68.Ладоши. 69. Ракия. 70.Жбан. 71.Евро. 72.Седок. 74.Отсчет. 75.Фрукт. 77.Офсет. 78.Точка. 79.Анфиса. 82.Тетрис. 85.Отдача. 86.Отдушина. 87.Турмалин. 89. Башмачок. 91.Антитеза. 92.Отстрел. 94.Вексель. 97.Дровосек. 99.Приход. 100.Спевка. 101.Вагант. 103.Глазурь. 105.Дырокол. 107.Плацдарм. 108.Тарелки. 111.Непалец. 113.Гондольера. 114.Пивовар. 115.Беловик. 117.Кольцо. 120.Парадокс. 124.Приворот. 127.Озорство. 128.Тифлис. 129.Мюнхен. 130. Упорство. 131.Рисовод. 132.Харьков.

По вертикали: 2.Кашка. 3.Азарт. 4.Токай. 5. Анналы. 6.Леннон. 7.Отказ. 8.Тигра. 9.Пойло. 10.Хадсон. 12.Прицел. 17.Бубен. 18.Найроби. 19. Ураса. 21.Номад. 22.Кентавр. 23.Морзе. 24.Лимонад. 25.Акулина. 29.Кролик. 31.Остряк. 34.Алгебра. 35.Нонет. 37.Айран. 38.Посвист. 40.Раскаяние. 41.Кабриолет. 43.Глаголь. 44.Индиана. 48.Распорка. 50.Интерьер. 51.Оборона. 53.Траншея. 58.Комендант. 60.Раскрутка. 61.Особист. 62.Полнота. 63.Ариетта. 64.Встреча. 72.Субтитр. 73.Копирайт. 75.Фантомас. 76.Товарка. 80.Недотрога. 81.Стивенсон. 83.Роналдо. 84.Набавка. 88.Рытвина. 90.Человек. 93.Радар. 95.Космы. 96.Шпагат. 98.Наглец. 101.Валенок. 102.«Торпедо». 104. Углевод. 106.Реполов. 109.«Ровер». 110.Игрек. 111.Набор. 112.Ливер. 114.Пюпитр. 116.Катана. 118.Оговор. 119.Цитата. 121.Атлас. 122.Отсев. 123.Сосуд. 124.Порох. 125.Измор. 126.Очник .

Уроки жизни — *Думай, думай*

Будь оптимистом!

ПЛОМБА ЧЕРЕЗ ЧАС ВЫПАЛА — ЗАТО БЕСПЛАТНО. В КОЛБАСЕ МЯСА НЕТ — ЗАТО ВЫБОР БОЛЬШОЙ...

Что бы ни случилось, надо быть оптимистом! Главное, не забывать ключевое слово ставить — «зато». Например, с половины ночи у больницы дежурила — зато талончик ухватила. Было больно и пломба через час выпала — зато бесплатно. В колбасе мяса нет — зато выбор большой и никакой очереди. Денег только на еду хватает? Зато копиться не будут, а то вдруг в пирамиду какую вляпаешься или банк прогорит? Дождями заливает? Зато огород не надо поливать, засуха — зато с заготовками не мучиться.

О семейной жизни и говорить нечего, отдельная песня. Мужа нет? Зато мозги никто не выносит, сама себе хозяйка. Замуж вышла, а он как Квазимодо с виду? Зато гулять не будет! Плохонький, да свой. Муж погуливает — зато возвращается все равно домой. Не важно, где он аппетит нагуливает, лишь бы ел дома... У меня и подруги такие же оптимистки. У одной благоверный и пьет, и гуляет, и денег не приносит — зато домой приходит. Я вот тоже недавно в хозяйственном магазине совет попросила:

— Мне бы что-нибудь эффективное для кобеля своего. Нутром чувствую, опять в гулянку ударился. Как весна, так хоть на цепь сажай. Ладно, если только насекомых притащит... И выгнать бы надо взашей за такое поведение, так люблю ведь его, гада!

— Шампунь для мужа, что ли, нужен? — переспросила продавец сочувственно.

— Да нет, я о терьере своем говорю.

Зато посмеялись обе. Так что больше оптимизма, девчонки!

Наталья Бахтина, Коряжма

СКАНВОРД СО СТР. 20

РАССКАЗИК

В магазине на кассе: «Пакет нужен?» — «Нет, спасибо». — «Хорошо. С вас 3400 рублей». — «Простите, но у меня вышло 1500!» — «Извините, на некоторые товары прошла акция, а ценники старые, еще не успели поменять». — «Хорошо, вот 5000 рублей». — «Что это? Какая-то странная бумажка, не того цвета даже!» — «Как что? Это 5000 рублей 1995 года. Просто старые деньги. Еще не успел поменять».

Зачем бежать впереди паровоза? Переведите дух...

ОВЕН Почти жаркое солнце, уже совсем зеленый лес... Ароматный дымок поднимается от мангала и щекочет ноздри. Хочется, раскинув руки, лечь на траву. Так в чем же дело? Не бойтесь своих желаний! Ведь скоро наступит лето, и вам так не будет хватать весны. Часто болит спина? Берегитесь сквозняков! Делайте гимнастику: встаньте и поднимите плечи, затем максимально расслабьтесь и опустите плечи. Через 20 секунд повторите упражнение. И еще разок...

ТЕЛЕЦ Цветы — прекрасное средство от грусти. Вдыхайте их аромат, наблюдайте за тем, как они распускаются. Это полезно не только для душевного спокойствия, но и для здоровья. А оно в ближайшее время вам понадобится. Старайтесь как минимум полчаса ходить быстрым шагом. Главное — регулярность.

Ешьте чеснок — по 2 дольки в день во время завтрака и обеда. Он хорошо снижает давление.

БЛИЗНЕЦЫ Жизнь — это искусство рисовать без ластика. Поэтому, чтобы избежать разочарований, не тешьте себя напрасными надеждами. Лучше спокойно занимайтесь повседневными делами. Весна — самое время избавить организм от шлаков. Рецепт очищающего салата, который надо есть по утрам: смешайте нарезанное яблоко, натертую морковь, 1 чайн. ложку отрубей и обезжиренный йогурт. И старайтесь чаще пить зеленый чай.

РАК Не делайте опрометчивых, резких шагов. Будьте осторожны в словах и мыслях. Это особенно важно усвоить тем, кому противопоказаны стрессы и кто страдает гипертонией. Для укрепления сосудов регулярно ешьте чеснок — по 2 дольки в день во время завтрака и обеда. Он хорошо снижает давление.

ЛЕВ Любите жизнь! Не подпускайте к себе плохое настроение, пусть оно вообще забудет к вам дорогу. О здоровье: даже легкий весенний ветерок может вызвать обострение ревматизма. Поэтому держите наготове растирку. Смешайте 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда, 2 ст. ложки измельченных листьев сирени. Залейте 100 г водки, настаивайте сутки, часто помешивая.

ДЕВА Иногда лучше помолчать. Не доказывать, не обвинять, не клясться, а просто помолчать. Ведь иногда словами можно обесценить все, что угодно. Не упустите возможности полечиться молодой крапивой — это лучшее средство от артритов, артрозов, подагры. Травку полезно не только есть, но и делать из нее холодные и горячие компрессы на больные суставы.

ВЕСЫ Зачем бежать впереди паровоза? Успокойтесь, переведите дух и поймите, что все не так уж плохо. Просто нужно немного подождать. Отдохните, займитесь здоровьем, попытайтесь навести порядок в своих мыслях. Думайте только о себе, завязывайте новые знакомства и поменьше сидите дома. Отправляйтесь куда угодно: на дачу, в лес, в парк...

СКОРПИОН Не обязательно ждать повода, можно устроить себе праздник и в будний день. Какой? Подумайте, чего требует ваша душа. О здоровье: возможен метеоризм. Если развести 1/2 стакана йогурта стаканом кипяченой воды, добавить 1/4 чайн. ложки имбирного порошка и выпить, можно уменьшить воспаление и скопление газов в кишечнике.

СТРЕЛЕЦ Избегайте конфликтов, не придирайтесь к близким по мелочам — и все будет в порядке. Весна — самое время укрепить сердце. Смешайте по 1 чайн. ложке зелени петрушки, мяты и семян укропа, залейте 300 мл кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и выпейте в 2 приема натощак. Курс лечения — 12 дней.

КОЗЕРОГ Пора отпустить прошлое, простить людей, с которыми вам не по пути. Только так обретете душевную гармонию. Со здоровьем все будет хорошо: никаких серьезных проблем, а сезонный насморк не в счет. Кстати, если потек нос, вставьте в каждую ноздрю ватные тампоны, смочив их в соках моркови и лука (1:1).

ВОДОЛЕЙ Старайтесь во всем видеть положительные моменты. От вас зависит, как вы будете жить эти две недели: спокойно или в суете. И еще: чаще пейте томатный сок — это хорошее желчегонное и противовоспалительное средство. К тому же самый вкусный из овощных соков. Только не добавляйте в него соль, лучше заправьте чесноком и свежей зеленью — напиток станет еще целебнее.

РЫБЫ У вас доброе сердце, вы готовы помочь каждому. Но окружающие не всегда нуждаются в вашем участии. Учитесь надевать «защитный костюм», иначе сгорите эмоционально. Ложитесь спать пораньше, перед сном 20-30 минут погуляйте, выпейте стакан ромашкового чая — и бай-бай! Это даст новые силы.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания» подписной индекс П3412

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» подписной индекс 53995

Объединенный каталог «Пресса России» подписной индекс 42404

В следующем номере читайте:

✓ **Рекомендуем** ЭССЕНЦИАЛЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЯЙЦОМ.

✓ **Сам себе доктор** КАКОЙ ДУШ ПОЛЕЗНЕЕ — ХОЛОДНЫЙ ИЛИ ГОРЯЧИЙ.

✓ **На приёме у онколога** О РАКЕ ГРУДИ.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник»**.

ТОЛЬКО ДО 16 ИЮНЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0371**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91

(Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ — ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

РЕКЛАМА

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский Травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский Травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский Травник»** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна. ИНН: 591403670850. ОГРН: 317595800025109. Пермская область, г. Добрянка, ул. Дорожная, д. 1
Бальзам растительный безалкогольный «Сибирский травник». СС№РОСС RU.АГ91.Н00463. *Акция действует с 16.05.18 г. по 16.06.18 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **139297** экз. Заказ **678**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 16.05.2018 г.
Подписано в печать 08.05.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 158 297 экз. Объем 6 п. л.

18+